

FRANGO DOIS RIOS

INGREDIENTES

1/2 pimentão verde picado
1/2 cebola picada
1 1/2 tomate picado
1 colher (chá) de alho amassado
2 peitos de frango cortados em tiras finas
2 cenouras cortadas em tiras finas
1/2 chuchu cortado em tiras finas
2 batatas cozidas cortadas em rodelas
2 punhados de couve-flor ou brócolis
240 ml de molho shoyo
200 ml de molho barbecue
sal e páprica a gosto
mel a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro corte a cebola, o tomate e o pimentão verde, quanto mais picados melhor
Coloque as batatas para cozinhar com uma pitada de sal por 20 minutos
Após higienizar o frango e retirar excesso de gordura (se houver), corte em tiras bem finas
Adicione a colher de alho amassado ao frango e junte aos itens preparados anteriormente
Corte a cenoura e o chuchu em tiras finas e misture com os ingredientes em uma vasilha grande
Em uma tigela separada, misture os molhos até ficarem homogêneos
Junte o molho aos itens anteriores na vasilha com cuidado; caso você queira ajustar o sabor, coloque um pouco de sal e páprica para ficar um pouco apimentado, ou se quiser algo agridoce, adicione mel
Preaqueça o forno em 180
Em uma assadeira untada com azeite, despeje todo o conteúdo da vasilha e ponha as batatas já cortadas por cima junto com a couve
Coloque a assadeira e deixe no forno por aproximadamente 1 hora a 205

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11833-frango-dois-rios.html>