

# 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

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

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