

ENSOPADO DE FRANGO COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 2 peito de frango sem pele (lavado e temperado no alho e cominho)
- 1 cebola em pedacos ou triturado
- 1/2 pimentão em tiras
- Alho (quanto desejar)
- Coentro (quanto desejar)
- Cebolinha (quanto desejar)
- 1 tomate
- 2 batatas
- 1 cenoura
- Abóbora
- Folha de louro, cominho, pimenta-do-reino, tempero completo se desejar
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1/2 água e vai acertando o caldo

MODO DE PREPARO

Em uma panela que caiba os frango e sobre espaço, coloque o alho amassado com cominho e sal e dê uma refogada com azeite ou manteiga

Em seguida, coloque a cebola triturada ou cortada e espere até que ela fique mais transparente

Coloque o frango, um pouco de extrato e água (não coloque muito para não ficar sem gosto)

Depois dessa etapa, pode colocar o cheiro verde, pimentão, folha de louro e acertar o tempero e sabor

Deixe o frango cozinhar um pouco, depois acrescente os legumes

Espere cozinhar os legumes e o tomate

Se desejar, pode colocar uma pimenta de cheiro

Vá provando o sabor e vendo se está a gosto e com sal

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/7262-ensopado-de-frango-com-legumes.html>