

FRANGO AO FORNO NA MOSTARDA

INGREDIENTES

6 sobrecoxas de frango
suco de 2 limões
3 dentes de alho
5 colheres (sopa) de mostarda amarela
2 colheres (sopa) de shoyu
2 ramos de alecrim
5 ramos de tomilho
1 colher (sopa) de sal
12 batatinhas tipo bolinha
pimenta branca a gosto
cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem as sobrecoxas, retire a pele e coloque em um recipiente largo com tampa
Acrescente o suco dos limões, o alho bem picadinho, sal e a pimenta
Pique grosseiramente o alecrim, o tomilho e adicione junto com os outros temperos no frango
Fure as batatinhas com um palito de dente e cozinhe por 15 minutos após a água ferver com 1 pitada de sal
Em uma frigideira sele 2 sobrecoxas por vez, 3 minutos de um lado e 2 minutos do outro
A cada retira da sobrecoxa selada, coloque 2 colheres de água para despregar parte do frango que ficou no fundo da frigideira formando um molho, reserve
Misture a mostarda com o shoyu e o molho do frango
Em uma travessa refratária, coloque as sobrecoxas e as batatinhas nas laterais
Leve ao forno a 230
Fique acompanhando a água que o frango solta e quando ele soltar um pouco no fundo da forma
Retire do forno e coloque cheiro verde picadinho por cima

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/8297-frango-ao-forno-na-mostarda.html>