

# 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 desprepar 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/8298-frango-ao-forno-na-mostarda.html>