

PERNAS DE FRANGO COM MASSA E ESPINAFRES NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

2 perninhas e 2 coxas de frango

400g de espinafres congelados

300g de cogumelos frescos laminados

220g de massa macarronete

5 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

500 ml de molho bechamel

120g de queijo mozarela ralado

Sal q.b.

Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango de ambos os lados com sal e pimenta.
2. Numa panela com água a ferver, tempere com sal e junte os espinafres. Quando começar a ferver, escorra os espinafres. Acalque bem com uma colher para que fiquem bem espremidos.
3. Numa panela com água a ferver, junte uma colher de sopa de azeite. Tempere com sal e adicione a massa. Mexa e deixe cozer durante 7 minutos. Depois de cozida, escorra a massa.
4. Num tacho, leve ao lume 2 colheres de sopa de azeite e a cebola. Mexa e deixe refogar. Junte o frango, tape e deixe fritar em lume brando. Quando o frango estiver loirinho, vire-o e deixe fritar do outro lado.
5. Numa frigideira leve ao lume o restante azeite e os dentes de alho. Mexa e deixe aquecer. Junte o espinafres e misture. Adicione os cogumelos e envolva. Deixe os legumes saltear até que seque a água.
6. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque no fundo a massa. Por cima, espalhe os legumes salteados e por cima coloque os pedaços de frango. Regue tudo com o molho bechamel. Polvilhe tudo com o queijo ralado.
7. Leve ao forno pré-aquecido nos 200° aproximadamente 15 minutos. Depois de gratinado, retire do forno. E está pronto a servir.

Custo: 7.00 € ; Custo por pessoa: 2.33 €

<http://www.saborintenso.com/f16/pernas-frango-massa-espinafres-no-forno-15556/>

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro de Culinária com 420 páginas