

STROGONOFF DE FRANGO

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1kg de peito de frango cortado em tiras
1 cebola e meia picada
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro
60g de margarina
1 cubo de caldo de galinha
2 latas de cogumelos laminados já escorridos
1 cálice de Vinho do Porto
1 colher de sopa de mostarda
1 colher de sopa de ketchup
1 chávena de chá de leite
1 colher de chá de farinha maizena
2 colheres de sopa de polpa de tomate
Molho inglês q.b.
4dl de natas
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere o frango com sal, pimenta, noz-moscada e mostarda, mexa tudo e deixe de tempero durante 30 minutos.

Num tacho largo, leve ao lume a cebola e a margarina, deixe refogar.

Quando a cebola estiver quase refogada, junte os alhos picados e as folhas de louro, deixe refogar mais 1 minuto.

Junte o frango e deixe fritar.

Quando o frango começar a ganhar cor, junte os cogumelos e deixe fritar mais uns minutos.

Junte o Vinho do Porto e deixe o álcool evaporar durante 2 minutos.

Numa taça, dissolva a farinha maizena com o leite.

Ao frango, junte 2 colheres de sopa de polpa de tomate e a colher de sopa de ketchup, mexa tudo, junte o cubo de caldo galinha e o leite com a farinha maizena, mexa e deixe cozinhar durante 5 minutos.

Tempere com um pouco de molho inglês, mexa e por fim, junte as natas.

Mexa tudo e deixe ferver.

Quando começar a ferver apague o lume.

Acompanhe com arroz branco ou arroz de manteiga.

Custo: 11.20 € ; Custo por pessoa: 2.24 €

<http://www.saborintenso.com/f16/strogonoff-frango-506/>