

FRANGO COM COUVE CHINESA E MOLHO DE SOJA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1 frango cortado em pedaços
1 couve chinesa cortada em tiras grossas
250g de cogumelos frescos cortados em quartos
250g de rebentos de soja
4 colheres de sopa de molho de soja
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 tomate maduro cortado em cubos
200 ml de caldo de galinha (1 cubo de caldo de galinha + 200 ml de água quente)
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos
Custo: 12.00 € | Custo por pessoa: 2.40 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/frango-couve-chinesa-molho-soja-25253/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango com sal e pimenta. Misture tudo muito bem.
 2. Num tacho largo, leve ao lume o molho de soja, a cebola picada, os alhos, o tomate e o frango. Mexa e deixe cozinhar em lume médio durante 15 minutos. Caso comece a secar muito, adicione um pouco de caldo de galinha.
 3. Passado os 15 minutos, adicione a couve chinesa e o restante caldo de galinha. Tape e deixe cozinhar em lume forte alguns minutos para a couve perder o volume. Junte os cogumelos, tape e deixe cozinhar mais 3 minutos.
 4. Por fim, adicione os rebentos de soja, mexa e deixe cozinhar mais 2 minutos.
- E está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe bom apetite!