

FRANGO ASSADO NO FORNO COM LIMÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 frango
1 kg de batata para assar
1 limão
100g de margarina
3 folhas de louro
1 cubo de caldo de galinha
1 dente de alho
Meia chávena de café de azeite
1 copo de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Pimentão doce q.b.

PREPARAÇÃO

Esfregue o frango com meio limão e tempere com sal e pimenta.
Coloque dentro do frango, o dente de alho, o cubo de caldo de galinha e pedaços do miolo de meio limão.
Espalhe as folhas de louro no tabuleiro.
Tempere as batatas com sal, pimentão doce e metade do azeite, mexa tudo.
Coloque as batatas no tabuleiro.
Regue o frango com o tempero das batatas.
Regue tudo com o restante azeite e junte o vinho branco no tabuleiro.
Espalhe a margarina cortada em pedaços por cima do frango e das batatas.
Leve o frango ao forno pré-aquecido nos 200° durante 1 hora.

Custo: 5.20 € ; Custo por pessoa: 1.30 €

<http://www.saborintenso.com/f16/frango-assado-no-forno-limao-739/>

www.saborintenso.com