

PERNAS DE FRANGO PANADAS NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 pernas de frango cortadas ao meio
2 dentes de alho cortados em pedaços
1 colher de chá de grãos de mostarda
Meio limão
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Farinha de trigo sem fermento q.b.
1 ovo batido
Salsa picada finamente q.b.
Pão ralado q.b.
50g de manteiga derretida



Tempo de preparação: 1 hora e 10 minutos + 30 minutos
Custo: 3.00 € | Custo por pessoa: 1.50 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/pernas-frango-panadas-no-forno-26710/>

PREPARAÇÃO

1. Num almofariz, coloque os alhos, os grãos de mostarda, sal, pimenta e umas gotas de sumo de limão. Esmague tudo até que fique uma papa. Esfregue os pedaços de frango com a mistura. Tempere com mais umas gotas de sumo de limão. Deixe tomar gosto durante 30 minutos.
2. Mistura a salsa com o pão ralado. Passe os pedaços de frango por farinha, o ovo e por fim, pela mistura do pão ralado. Coloque num tabuleiro próprio para ir ao forno. Regue os pedaços de frango com a manteiga derretida.
3. Leve ao forno pré-aquecido nos 170º e deixe assar entre 40 a 50 minutos, até que o frango fique passado. A meio regue o frango com o próprio molho. Depois da carne passada, está pronto a servir. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

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

Saborintenso.com