

BIFINHOS DE FRANGO COM MOLHO DE LARANJA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

400g de bifeinhos de frango
Sumo de uma laranja
1dl de vinho branco
1 casca de laranja
60g de manteiga
Molho inglês q.b.
Farinha q.b.
0,5 dl de natas
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque os bifes num recipiente e tempere com sal, pimenta, molho inglês, mexa tudo e regue com metade do vinho e com metade do sumo de laranja, mexa novamente e deixe de molho durante 1 hora. Numa frigideira leve a manteiga a derreter, passe os bifes por farinha e coloque-os na frigideira, deixe fritar lentamente durante 5 minutos.

Passado os 5 minutos, junte o vinho branco e o marinado.

Deixe cozinhar tudo durante 10 minutos.

Corte a casca da laranja em tirinhas.

Após 5 minutos dos bifes estarem a fritar, junte a casca de laranja e o restante sumo de laranja e deixe cozinhar mais 5 minutos.

Coloque os bifes numa travessa.

Junte as natas ao molho que ficou e mexa tudo.

Logo que comece a ferver, apague o lume e regue os bifes com o molho.

Acompanhe com puré de batata e cenoura cozido.



Custo: 3.50 € ; Custo por pessoa: 1.75 €

<http://www.saborintenso.com/f16/bifeinhos-frango-molho-laranja-340/>

[www.saborIntenso.com](http://www.saborintenso.com)