

FRANGO NO FORNO COM MEL E AMÊNDOAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

1 frango do campo
80g de manteiga
1 dente de alho picado
1 cebola doce picada
150 ml de mel
250 ml de caldo de galinha
Sal q.b.
100g de amêndoas palitadas



Tempo de preparação: 1 hora e 10 minutos
Custo: 9,50 € | Custo por pessoa: 1.58 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/frango-no-forno-mel-amendoas-33246/>

PREPARAÇÃO

1. Coloque o frango num tabuleiro de ir ao forno.
Tempere-o por igual com sal.
2. Num tacho, leve ao lume a manteiga, a cebola e o alho.
Mexa e deixe alourar um pouco até que a cebola fique vidrada, sem deixar alourar.
3. Ao refogado, adicione o caldo de galinha e o mel.
Mexa e deixe ferver.
Regue o frango com o caldo.
4. Leve ao forno pré-aquecido nos 180º e deixe assar durante 1 hora.
Nesta 1ª fase o peito do frango deve ficar virado para baixo.
A meio do tempo, vire o frango para que fique com o peito virado para cima.
5. Passado 1 hora, regue o frango com o molho.
Por cima, espalhe as amêndoas.
Leve novamente ao forno e deixe tostar entre 5 a 10 minutos, até que a amêndoa fique douradinha.
Depois do frango bem passado está pronto a servir.
Sirva com o molho e acompanhado de arroz árabe.
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