

SUPREMOS DE FRANGO À ITALIANA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 peitos de frango
4 fatias de fiambre da perna fumado
4 fatias de queijo mozzarella
3 colheres de sopa de azeite
3 dentes de alho picados
4 colheres de sopa de polpa de tomate
240g de cogumelos frescos cortados em quartos
150g de massa tagliatelle fresca
Folhas de orégãos secas
Sal q.b.
Mistura de 5 pimentas q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos

Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 3.00 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/supremos-frango-italiana-34461/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os peitos de frango de ambos os lados com sal e a mistura das 5 pimentas.

Numa frigideira, leve ao lume metade do azeite.

Quando estiver quente, aloure os peitos de frango de ambos os lados.

Depois dos peitos de frango dourados, retire-os para uma travessa.

2. Na gordura que ficou, junte metade dos alhos e deixe aquecer.

Adicione a polpa de tomate, mexa e apague o lume.

Tempere com orégãos e mexa.

3. Cubra os peitos de frango com o molho de tomate.

Enrole cada peito com 2 fatias de fiambre.

Coloque num tabuleiro de ir ao forno.

Por cima de cada peito, espalhe 2 fatias de queijo.

Leve ao forno pré-aquecido nos 170° e deixe assar durante 25 minutos.

4. Entretanto, numa panela com água a ferver, tempere com um pouco de sal.

Coloque a massa a cozer durante 3 minutos.

5. Numa frigideira, leve ao lume o restante azeite e os restantes alhos.

Mexa e deixe aquecer.

Adicione os cogumelos.

Tempere com umas pedrinhas de sal e um pouco de pimenta.

Mexa e deixe saltear.

6. Depois da massa cozida, escorra-a.

Depois dos cogumelos bem fritos, adicione o tagliatelle e salteie tudo.

Por fim, salpique com folhas de orégãos e misture.

7. Passado os 25 minutos, retire os peitos de frango do forno.

Sirva o frango, acompanhado da massa e salada.

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