

TIRAS DE FRANGO GRATINADAS COM TOMATE E MOZARELA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

600g de bifes de frango cortados em tirinhas
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
1 folha de louro
1 tomate grande cortado em rodelas finas
100g de bacon cortado em tirinhas
3 colheres de sopa de polpa de tomate
250 ml de vinho branco
1 colher de sopa de folhas de orégãos secas
200g de queijo mozzarella ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 25 minutos
Custo: 7.00 € | Custo por pessoa: 1.75 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/tiras-frango-gratinadas-tomate-mozarela-37863/>

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira leve ao lume o azeite, a cebola, o alho e a folha de louro. Mexa e deixe refogar até que a cebola fique vidrada. Junte o tomate e deixe refogar até que comece a desfazer-se. Adicione o bacon e deixe fritar durante alguns minutos.
2. Junte o frango. Tempere com sal e pimenta. Mexa e deixe cozinhar um pouco até que o frango comece a ganhar cor. Adicione a polpa de tomate, o vinho branco e metade dos orégãos. Mexa e deixe ferver durante 3 minutos até que o álcool evapore.
3. Num tabuleiro de ir ao forno, espalhe no fundo, metade do queijo. Por cima, coloque a carne. Retire a folha de louro. Polvilhe com o restante queijo e orégãos.
4. Leve ao forno pré-aquecido nos 250º e deixe gratinar durante 5 minutos. Passado os 5 minutos, retire e sirva. Acompanhe este prato com arroz, legumes 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