

PEITOS DE FRANGO EM PAPELOTE NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 peitos de frango
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
40g de bacon picado na picadora
1 colher de chá de molho inglês
1 colher de chá de mostarda
Salsa picada
Sal q.b.
Mistura de 5 pimentas q.b.
Papel de alumínio



Tempo de preparação: 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/peitos-frango-papelote-no-forno-40756/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere os peitos de ambos os lados com sal e com a mistura das 5 pimentas.
2. Numa frigideira leve ao lume o azeite, os alhos e o bacon.
Deixe saltear em lume forte durante alguns segundos.
Quando tudo estiver dourado, junte o molho inglês, a mostarda e a salsa.
Mexa, deixe aquecer e retire do lume.
3. Coloque um peito de frango sobre 2 folhas de alumínio.
Por cima, espalhe $\frac{1}{4}$ do refogado.
Vire o peito e por cima espalhe outro $\frac{1}{4}$ do refogado.
Feche bem as folhas de alumínio com as pontas viradas para cima.
Repita o processo com o outro peito e coloque os embrulhos num tabuleiro de ir ao forno.
4. Leve ao forno pré-aquecido nos 220°C e deixe assar durante 20 minutos.
Passado os 20 minutos, retire, desembulhe os peitos e sirva.
Acompanhe este prato com esparguete, 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