

Pernas de Frango no Forno com Mostarda e Cerveja

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

3 pernas de frango inteiras e com pele
3 colheres de chá de mostarda dijon com sementes
200 ml de cerveja
1 folha de louro cortada ao meio
1 dente de alho esmagado
Sumo de limão
1 colher de sopa de manteiga
Salsa picada
Sal q.b.
Pimenta preta q.b.
Chucrute q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos

Custo: 4.00 € | Custo por pessoa: 1.30 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/pernas-frango-no-forno-mostarda-cerveja-42871/>

PREPARAÇÃO

1. Coloque as pernas de frango num tabuleiro de ir ao forno.
Tempere de ambos os lados com sal e pimenta.
Barre as pernas por igual com a mostarda.
2. Vire a carne para que a pele fique virada para cima.
Adicione as folhas de louro e o alho esmagado.
Regue tudo com um pouco de sumo de limão.
Adicione a cerveja e a manteiga.
3. Leve ao forno pré-aquecido nos 190°C e deixe assar aproximadamente 35 minutos.
A meio do tempo, regue a carne com o molho.
4. Depois do frango assado e o molho apurado, retire do forno.
Salpique tudo com a salsa.
Sirva o frango com chucrute e acompanhe a gosto com batata cozida, salteada ou frita.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!