

Frango Guisado

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1 frango com cerca de 1,5 kg cortado em pedaços
4 dentes de alho picados
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada
2 folhas de louro cortadas ao meio
390g de tomate pelado em pedaços
3 colheres de sopa de polpa de tomate
200 ml de vinho branco
3 cenouras cortadas em rodela
2 colheres de sopa de salsa picada
600 ml de caldo de galinha
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora + 30 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/frango-guisado-42987/>

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, tempere o frango com sal e pimenta. Adicione os alhos e o louro. Envolve bem o tempero e deixe tomar gosto durante 30 minutos.
2. Num tacho largo leve ao lume o azeite e a cebola. Mexa e deixe refogar até que a cebola fique vidrada.
3. Junte o frango. Deixe cozinhar por igual em lume forte até que a carne ganhe cor.
4. Ao frango junte o tomate pelado, a polpa de tomate e a salsa picada. Misture, tape e deixe cozinhar durante 5 minutos.
5. Passado o tempo junte a cenoura, o vinho branco e o caldo de galinha. Mexa, tape e deixe cozinhar em lume forte durante 30 minutos.
6. Passados os 30 minutos, quando o frango estiver cozido e o molho apurado, está pronto a servir. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!