

Peito de Frango com Chutney de Manga e Maracujá

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 peitos grandes de frango
2 dentes de alho laminados
1 lima
Sal q.b.
Pimenta q.b.
100g de manteiga cortada em cubinhos
1 cebola picada finamente
350g de manga cortada em cubos
2 maracujás roxos cortados ao meio
1 colher de sopa de açúcar mascavado
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
1 colher de café de gengibre em pó
1 cravinho-da-Índia
1 malagueta cortada em rodela



Tempo de preparação: 50 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/peito-frango-chutney-manga-maracuja-43033/>

PREPARAÇÃO

1. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque os peitos de frango.
Tempere-os de ambos os lados com sal, pimenta, alho e o sumo de lima.
Mantenha os peitos virados para cima e por cima de cada peito, coloque um cubinho de manteiga.
Deixe tomar gosto durante 10 minutos.
2. Entretanto, faça o chutney.
Num tachinho, leve ao lume a restante manteiga.
Logo que esteja derretida, junte a cebola e a malagueta.
Deixe refogar durante 1 minuto.
3. Quando a cebola começar a ficar vidrada, adicione o gengibre em pó, o cravinho-da-Índia e o açúcar.
Mexa muito bem e tempere com sal.
Junte a polpa dos maracujás, a manga, o vinagre e 80 ml de água.
Mexa, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 40 minutos.
4. Leve o frango ao forno pré-aquecido nos 190°C e deixe assar aproximadamente 35 minutos.
Quando o frango estiver cozinhado e lourinho, retire-o.
5. Passados os 40 minutos e quando o chutney estiver espesso, retire-o.
Sirva o frango cortado em fatias com o chutney de manga e maracujá.
Acompanhe este prato com batata frita e brócolos cozidos.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!