

TARTE DE FRANGO COM LEGUMES

INGREDIENTES PARA 8 FATIAS

1 base de massa quebrada para tarte
400g de peito de frango cortado em cubinhos
250g de cogumelos laminados
1 courgette cortada em cubinhos
125g de queijo mozzarella fresco cortado em cubinhos
2 tomates maduros cortados em rodellas
2 dente de alho picados
3 colheres de sopa de azeite
Óregãos q.b.
3 ovos
200 ml de creme de soja
400 ml de leite
1 colher de sopa de farinha
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.



Tempo de preparação: 1 hora
Custo: 8.50 € | Custo por fatia: 1.06 €

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

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f25/tarte-frango-legumes-16844/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango o com sal e pimenta.
Misture tudo.
2. Numa frigideira leve ao lume o azeite e o alho.
Mexe e deixe aquecer.
Junte o frango, mexa e deixe fritar um pouco.
Junte os cogumelos, mexa e deixe cozinhar até que a água seque.
Junte a courgette.
Tempere com orégãos.
Mexe e deixe fritar durante 3 minutos.
Passado os 3 minutos, apague o lume.
3. Parta os ovos para uma tigela.
Junte a farinha.
Misture muito bem com uma vara de arames.
Junte o creme de soja e o leite.
Mexe até que tudo fique bem misturado.
Tempere com um pouco de sal, pimenta, noz-moscada e orégãos.
Mexe.
4. Numa tarteira com fundo amovível, estenda a massa e aconchegue.
No fundo, coloque o recheio da carne.
Por cima do frango, espalhe os cubinhos de queijo e as rodellas de tomate.
Verta o líquido para dentro da tarteira.
5. Leve a tarte ao forno pré-aquecido nos 180° e deixe cozinhar durante 30 minutos.
Depois da tarte cozida e desenformada está pronta a servir.