



RECEITAS DA FIA

Peito de frango recheado com legumes

www.receitasdafia.com/receitas/peito-de-frango-recheado-com-legumes

Peito de frango recheado com legumes

 40 min

 2 porções

Ingredientes

- 1 peito de frango
- 100g de brócolis
- 100g de milho verde
- 100g de ervilha (pode ser em lata)
- 1 cenoura cortada em cubos finos
- 100g de bacon
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Corte o peito de frango em duas partes, cuidando para não chegar até o final.
2. Tempere o peito de frango com alho e sal. Leve à geladeira por uma hora.
3. Em uma panela em fogo médio, adicione o óleo, a cebola e o alho.
4. Deixe dourar.
5. Adicione o bacon e deixar fritar.
6. Adicionar a cenoura, o brócolis, o milho, a ervilha, o sal e a pimenta.
7. Cozinhar por alguns minutos.
8. Reserve. Recheiar o frango com a mistura de legumes e bacon.
9. Fechar a abertura com palitos.
10. Colocar em uma assadeira untada e levar ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar.
11. Sirva quente.

Sugestão de acompanhamento: salada de rúcula com tomate Seco e arroz branco.

www.receitasdafia.com