

Frango agridoce

Ingredientes:

- 2 cenouras, cortadas em fatias bem finas
- 1 pimentão verde, picado em quadrados de mais ou menos 2cm
- 1/2 cebola, picada em quadrados de mais ou menos 1,5 a 2cm
- 250g de pedaços de abacaxi de lata e em calda
- 700g de peito de frango cortado em pedaços de mais ou menos 2,5cm
- Óleo para fritar
- Para a massa: 1/3 xícara de farinha de trigo, 1/3 xícara de amido de milho, 1 colher de chá de fermento em pó, 1 colher de chá de molho de soja, 1/2 xícara de água.
- Para o molho: 1 xícara de açúcar, 1 xícara de água, 3 colheres de sopa de vinagre branco, 1 colher de sopa de ketchup, 1 colher de chá de molho de soja, 1/4 colher de chá de corante alimentício vermelho (opcional), 3 colheres de sopa de amido de milho.

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes da massa em uma tigela grande e misture bem. Adicione os pedaços de frango e mexa bem para que fiquem completamente revestidos pela massa. Reserve por cerca de 10 minutos.
2. Misture todos os ingredientes do molho em uma outra tigela e reserve.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e frite os pedaços de frango por 5 a 6 minutos ou até dourar e que estejam completamente cozidos. Escorra em papel toalha e reserve.
4. Em uma frigideira grande, aqueça 2 a 3 colheres de sopa

de óleo no fogo médio a alto. Adicione as cenouras, o pimentão verde e a cebola. Frite por 3 a 4 minutos, mas sem deixar dourar.

5. Adicione a mistura do molho e o abacaxi. Deixe ferver apenas até engrossar.
6. Adicione os pedaços de frango e mexa o suficiente apenas para incorporar os mesmos na mistura.
7. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 4 a 5 porções.

Obs1.: Esta receita também pode ser feita substituindo o frango por carne de porco ou camarão.

Obs2.: Se quiser preparar esta receita de um modo mais rápido, substitua o frango e a massa para revestir o mesmo por “nuggets” de frango congelado. Para esta opção, é preciso preparar os “nuggets” conforme as instruções da embalagem antes de adicionar ao molho já pronto.