

Cenoura com molho de mostarda

Ingredientes:

- 400g de cenoura ralada
- 3 colheres de sopa de suco de laranja
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de mostarda
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque a cenoura em um refratário, acrescente 2 colheres de sopa de suco de laranja, misture bem e cubra com um filme plástico, deixando um dos cantos aberto.
2. Leve ao forno microondas em potência alta por 5 a 6 minutos, mexendo de vez em quando durante este tempo. Deixe descansar por 3 minutos.
3. Misture os demais ingredientes e depois use essa mistura para temperar a cenoura.

Rendimento: 5 porções.

Frango ao vinho e cogumelo

Ingredientes:

- 100g de bacon cortado em cubinhos

- 2 cenouras cortadas em cubinhos
- 2 xícaras de cogumelos cortados em quatro (a partir do topo da cabeça)
- 1 kg de frango em pedaços
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 cebola picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de extrato de tomate
- 1 xícara de vinho tinto
- 1 colher de chá de tomilho
- 3 colheres de sopa de manteiga

Modo de preparo:

1. Coloque o bacon em um refratário, cubra com papel toalha e leve ao microondas na potência alta por 4 minutos, mas mexa duas vezes durante este tempo. (Se não tiver microondas, ou não quiser usar o mesmo, use o forno tradicional, mas preste atenção ao tempo de cozimento.)
2. Depois deste tempo, retire do microondas, remova o excesso de gordura do refratário, acrescente a cenoura e o cogumelo, cubra com filme plástico e volte ao microondas na potência alta por 3 minutos, mas mexa uma vez na metade deste tempo.
3. Tempere o frango com sal e espalhe os pedaços do mesmo sobre os ingredientes que estão no refratário. Acrescente a cebola, o extrato de tomate, o vinho, o tomilho e volte ao microondas na potência alta por 15 a 20 minutos, mas troque os pedaços de frango de lugar na metade deste tempo.
4. Transfira apenas os pedaços de frango para uma travessa previamente aquecida. Cubra e reserve.
5. Junte a pimenta e a manteiga ao resto dos ingredientes que restaram no refratário. Misture bem.
6. Use a mistura do refratário para regar o frango e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções.