

Empadão de frango

Ingredientes da massa:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de manteiga (ou margarina)
- 4 colheres de sopa de água
- 1 gema para pincelar

Ingredientes do recheio:

- 1 cebola grande picada
- 1 colher de sopa de manteiga (ou margarina)
- 3 tomates maduros, picados
- 2 xícaras de frango assado ou cozido desfiado
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2/3 xícara de água
- Sal, pimenta do reino e cheiro verde (coentro ou salsinha, com cebolinha) picado, a gosto
- 1 copo (+/- 250g) de requeijão cremoso (ou outro queijo cremoso)

Modo de preparo da massa:

1. Peneire a farinha de trigo com o sal em uma vasilha.
2. Adicione o óleo e a manteiga (ou margarina). Trabalhe rapidamente com as pontas dos dedos até obter uma textura de farofa.
3. Adicione a água aos poucos, amassando até ficar uma massa homogênea. Embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Modo de preparo do recheio:

1. Aqueça uma panela e refogue a cebola com a manteiga (ou margarina) por 5 minutos.
2. Acrescente o tomate, o frango e a farinha de trigo

dissolvida na água, mexendo até engrossar. Tempere com sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto.

3. Deixe o recheio esfriar.

Montagem e finalização do empadão:

1. Preaqueça o forno a uma temperatura média (+/- 180°C)
2. Abra um pouco mais da metade da massa entre duas folhas de plástico até atingir um tamanho suficiente para forrar o fundo e as laterais de uma forma redonda de fundo removível (ou refratário redondo). Forre o fundo e as laterais da forma com a massa.
3. Espalhe o recheio já frio. Cubra o recheio com o requeijão cremoso.
4. Abra o restante da massa para cobrir a torta e feche as laterais da mesma apertando bem para selar.
5. Decore a torta com as sobras da massa e depois pincele com a gema.
6. Leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.
7. Deixe amornar e depois sirva.

Rendimento: 8 porções.

Frango cremoso com cogumelos

Ingredientes:

- 500g de peito de frango, cortado em pedaços
- 1 1/2 xícaras de cogumelos
- 1 cebola pequena, picada
- 1/4 xícara de creme de leite
- 2 colheres de sopa de vinho branco seco
- 1/2 xícara de caldo de galinha
- 1/8 xícara de cebolinha, picada

- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 1/4 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva, extra virgem

Modo de preparo:

1. Tempere o frango com sal e pimenta do reino. Deixe no tempero por 10 minutos.
2. Aqueça uma panela, despeje o azeite de oliva, coloque o frango e cozinhe em fogo médio por 8 minutos de cada lado.
3. Retire o frango e coloque em um prato. Enquanto isso, na mesma panela, refogue a cebola por 2 minutos.
4. Acrescente os cogumelos e cozinhe por 2 a 3 minutos.
5. Despeje o vinho branco e deixe o líquido reduzir. Em seguida, despeje em caldo de galinha. Deixe ferver e depois coloque o frango de volta na panela.
6. Adicione o creme de leite e mexa. Acrescente a cebolinha e cozinhe por mais 1 minuto.
7. Transfira para o prato de servir.
8. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 4 porções.

Frango no molho de curry e

manga

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa (ou mais) de óleo vegetal
- 1 1/2 a 2 xícaras de cebola picada
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 2 colheres de sopa de curry amarelo, em pó
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco picado
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã ou vinagre branco
- 1 1/4 de xícara de água
- 2 mangas, descascadas e cortadas em cubos
- 600g de coxa e/ou peito de frango, sem pele e ossos, cortados em pedaços de 2 a 2,5cm
- 1/3 xícara de passas (de preferência as mais claras, mas se não tiver use as pretas que são as mais comuns)
- 1/2 xícara de creme de leite (pode substituir todo ou parcialmente por leite de coco)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Coentro para decorar
- Açúcar, se necessário

Modo de preparo:

1. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar macia, cerca de 5 minutos.
2. Adicione o pimentão vermelho, a outra colher de sopa de óleo e cozinhe por mais alguns minutos.
3. Adicione o curry, o cominho e cozinhe mais um pouco. Neste momento, as especiarias irão absorver um pouco do óleo, então, se alguma coisa começar a grudar no fundo da panela, acrescente mais um pouco de óleo.

4. Adicione o gengibre, o alho e cozinhe por mais um minuto.
5. Adicione o vinagre, a água e metade da manga. Aumente o fogo e deixe ferver. Depois, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 15 minutos, mexendo ocasionalmente.
6. Retire a panela do fogo. Transfira o “molho” para o liquidificador e use a opção “pulsar” até a mistura ficar homogênea. Retorne o “molho” para a panela.
7. Adicione os pedaços de frango e as passas. Volte ao fogo baixo. Tampe a panela e deixe cozinhar por 8 a 10 minutos. O frango deve ficar apenas cozido (use uma faca para cortar uma parte do maior pedaço e verificar se está cozido).
8. Adicione o resto da manga e junte o creme de leite. Deixe cozinhar, descoberto, em uma temperatura bem baixa por 1 a 2 minutos. Não deixe ferver ou o creme irá coalhar!
9. Ajuste os temperos. Se ficar doce demais, acrescente um pouco mais de vinagre. Se não ficar doce o suficiente, acrescente uma pitada de açúcar.
10. Adicione sal e pimenta do reino a gosto.
11. Sirva com arroz branco simples e enfeite cada porção com um pouco de coentro.

Rendimento: 4 porções.

Frango assado ao molho

Barbecue

Ingredientes:

- 1 frango pequeno, cortado em pedaços
- Alho e pimenta do reino para temperar o frango
- $\frac{1}{2}$ xícara de ketchup
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 6 colheres de sopa de açúcar mascavo
- $\frac{1}{4}$ xícara de vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa de manteiga, derretida
- 2 colheres de chá de pimenta em pó
- 2 colheres de chá de páprica
- 1 colher de chá de pimenta calabresa
- 2 a 3 colheres de chá de sal
- 2 colheres de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de molho inglês

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a uma temperatura de 230°C.
2. Coloque os pedaços do frango espalhados em uma assadeira forrada com papel alumínio (lado brilhante para cima). Espalhe o tempero por cima dos pedaços. Depois, vire os pedaços para temperar o outro lado.
3. Para fazer o molho barbecue, misture todos os ingredientes restantes em uma tigela.
4. Com um pincel de uso culinário, pincele ambos os lados de cada pedaço do frango com molho barbecue. Deixe-os com o lado da pele para cima.
5. Asse por 40 a 45 minutos, mas pincelando com o molho barbecue a cada 15 minutos. Deixe o suficiente para que a pele fique crocante, mas sem queimar.
6. Retire do forno e deixe descansar por cerca de 5 a 7 minutos antes de servir.

Rendimento: 4 a 5 porções.

Obs1.: Se quiser o molho um pouco mais ralo para pincelar os pedaços de frango, adicione à mistura $\frac{1}{2}$ xícara de água.

Obs2.: A quantidade de alho e pimenta do reino é a gosto, mas deve ser o suficiente para dar sabor. Pode usar a mistura de alho e pimenta do reino que já vem pronta e desidratada.

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.

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.

Fricassê de frango

Ingredientes:

- 2 xícaras de frango assado ou cozido, desfiado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 xícara de chá de água fervente
- 7 colheres de sopa de vinho branco seco
- 2 gemas desmanchadas em $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água
- 1 vidro de cogumelos
- 1 lata de creme de leite

Modo de preparo:

1. Refogue o frango na manteiga e junte o caldo de galinha esfarelado na água fervente.
2. Adicione o vinho branco, as gemas (desmanchadas na água) e os cogumelos. Deixe ferver.
3. Após ferver, retire do fogo, adicione o creme de leite e aqueça novamente, mas sem deixar ferver.
4. Sirva com arroz branco. Se quiser, coloque batata palha por cima.

Rendimento: 4 a 6 porções.

Salpicão

Ingredientes:

- 1kg de frango defumado
- 1 lata de doce de abacaxi com calda
- 300g de presunto picado
- 300g de uvas-passas
- 4 maçãs verdes
- 1 ou mais limões para deixar as maçãs de molho
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de creme de leite sem sôro
- 1 vidro (pequeno) de maionese

Modo de preparo:

1. Desfie o frango em pedaços pequenos.
2. Escorra em uma peneira o caldo do abacaxi e corte o mesmo bem miúdo.
3. Escorra o caldo do milho também.
4. Corte as maçãs em pedaços pequenos e deixe-as em um recipiente com o suco de limão para que as mesmas não escureçam.
5. Misture o creme de leite com a maionese.
6. Junte o frango desfiado, o abacaxi cortado, o milho, as passas e as maçãs. Misture tudo levemente, acrescente a mistura de creme de leite e maionese e misture mais um pouco para incorporar tudo.
7. Deixe na geladeira até a hora de servir.

Obs.: se quiser o salpicão com uma aparência mais colorida, adicione uma porção de cenoura crua ralada (use um ralador que dê um efeito de tiras pequenas), use as maçãs verdes com as cascas, sirva rodeado de alface e decore o topo com folhas de coentro.

Strogonoff de frango

Ingredientes:

- 1 peito de frango pequeno, sem pele (levemente temperada com sal e pimenta do reino) cortado em tiras.
- 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina para refogar
- 1/2 cebola ralada ou bem picadinhas
- 2 colheres de sopa de cogumelos

- 1 tomate pequeno picado
- 1 colher de sobremesa de catchup
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue o frango com o tomate picado na manteiga (ou margarina). Acrescente um pouco de água e cozinhe.
2. Acrescente o catchup e os cogumelos e deixe ferver bem.
3. Coloque o creme de leite, desligue o forno e mexa bem para não talhar.
4. Sirva a seguir. (Pode ser servido acompanhado com arroz branco e batata palha)

Rendimento: 2 porções mas, se quiser uma porção maior, é só dobrar ou triplicar.