

ESPETADAS DE FRANGO

 20min  20min  Fácil



INGREDIENTES PARA 1 PESSOA.

- Espetos
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 2 colheres de sopa de amendoim Andros BE NUTS! Creamy
- 1 colher de sopa de óleo de sésamo (opcional)
- 1 colher de sopa de água quente
- 1 lima
- 2 colheres de sopa de Batido Natural com Leite de Coco Andros Gourmand & Vegetal
- Meio pé de brócolos
- 1 a 2 cenouras e/ou arroz basmati
- Azeite

PREPARAÇÃO DA RECEITA

01

Mistura todos os ingredientes da marinada. Reserva um pouco numa pequena taça para acompanhar o prato.

02

Corta os peitos de frango em pedaços e coloca-os num prato com a marinada. Deixa repousar em local fresco durante pelo menos uma hora.

03

Pré-aquece o forno a 180°C. Descasca as cenouras e corta-as em palitos. Corta também os brócolos, separando os floretes.

04

Põe os legumes para um tabuleiro ou prato de forno com azeite, sal e pimenta. Mistura bem e leva ao forno num tabuleiro durante cerca de vinte minutos até os legumes ficarem tenros.

05

Coze o arroz, se pretenderes utilizá-lo como segundo acompanhamento.

06

Enfia os pedaços de frango nos espetos e cozinha-os numa frigideira com um pouco de azeite bem quente, durante cerca de dez minutos, virando-os regularmente (também podes cozinhar o frango no forno rodando frequentemente os espetos).

07

Serve o frango com a marinada, os legumes grelhados e o arroz.

