

thermomix

VORWERK

Frango salteado com caju

TM5

Todos: 20min

Preparação:: 20min

6 pessoa/s

Fácil

Ingredientes

Frango salteado com caju

- 1 colher de sopa azeite
- 1 peito de frango desossado sem pele, cortado em pedaços
- 3 dentes alho picados
- 2 chávenas Bróculos
- 1 pimentão vermelho
- 1 chávena ervilhas
- 1/2 chávena cenoura ralada
- 1/2 chávena caju sem sal
- 4 cebolas verdes picadas
- 1 pitada sal
- pimenta
- molho de soja Molho
- manteiga de amendoim Molho
- mel Molho
- óleo de sésamo Molho
- gengibre ralado Molho
- 2 colher de sopa água Molho

Preparação

Primeiro, o melhor é tratar do molho para não deixar o prato arrefecer. Só tem de misturar bem todos os ingredientes numa taça. No final, acrescente a água a gosto, ajustando a quantidade à consistência e ao sabor que preferir.

Agora, vamos à comida. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta e salteie-os, num wok ou numa frigideira grande, com um fio de azeite, durante quatro ou cinco minutos. Junte o alho picado e deixe cozinhar mais cerca de 30 segundos, misturando-o bem com o frango. Acrescente os brócolos, as ervilhas tortas, o pimento e a cenoura e cozinhe mais um bocadinho, o melhor é tirar só quando os vegetais estiverem ao seu gosto e o frango bem cozinhado.

Para acabar, só falta juntar o cebolinho e os caju e espalhar o molho por cima. Dê uma misturadela durante um minuto e tem o seu jantar pronto.

Atenção:

Observe que o recipiente misturador do TM5 tem uma capacidade maior do que o recipiente misturador do modelo TM31 (uma capacidade de 2,2 litros em vez dos 2,0 litros do TM 31). Por razões de segurança, as receitas para o Thermomix TM5 não servem para cozinhar no Thermomix TM31 sem ajustar as quantidades. **Risco de queimaduras por jatos de líquidos quentes:** não exceda a quantidade máxima de enchimento e observe as marcações de nível no recipiente misturador

Esta receita foi inserida por um(a) Cliente Bimby ®. A Vorwerk Portugal não se responsabiliza sobre a mesma em termos de quantidades, preparação, resultados ou imagens. Por favor, tenha em consideração as informações de segurança contidas no nosso manual de instruções.

Autor: Gast Fonte: <http://www.mundodereceitasbimby.com.pt>