

Receita de Frango Assado Orgânico com Legumes



Frango assado orgânico com legumes

Ingredientes

frango orgânico 1.5-2kg

3 colheres de sopa de azeite

3 grandes Tomates orgânicos na videira, cortados em quartos

2 courgettes orgânicos, cortado em bastões grossos

1 pimentão orgânico (de qualquer cor) cortado em 6-8 cunhas

2 pequenos ou 1 grande cebola vermelha orgânica, cortado em fatias

6 dentes de alho orgânicos

3 folhas de louro

3 ramos de tomilho

2 ramos de alecrim

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a gás, 190C. Coloque o frango, peito para cima, em uma grande assadeira. Regue com 1 colher de sopa de azeite e tempere com sal e pimenta.

Colocar a ave no forno e asse por 45 minutos. Enquanto isso, em uma tigela, misture o tomate picado, courgette , pimenta e cebola com 2 colheres de sopa de azeite de oliva, adicione as ervas e misture novamente.

Remover o frango do forno e adicione os legumes. Retorne ao forno por 20 minutos. Aumentar a temperatura para 220C, e cozinhe por mais 15 minutos até que o frango esteja dourado. Desligue o forno e retire o frango. Descansar por 15 minutos. Deixe os vegetais no forno para manter quente, em seguida, quando estiver pronto, sirva com o frango.

Serve até 04

10 mins para preparar e cerca de 01 hr 20 mins para assar
650 calorias por porção (aproximadamente)

Frango assado orgânico