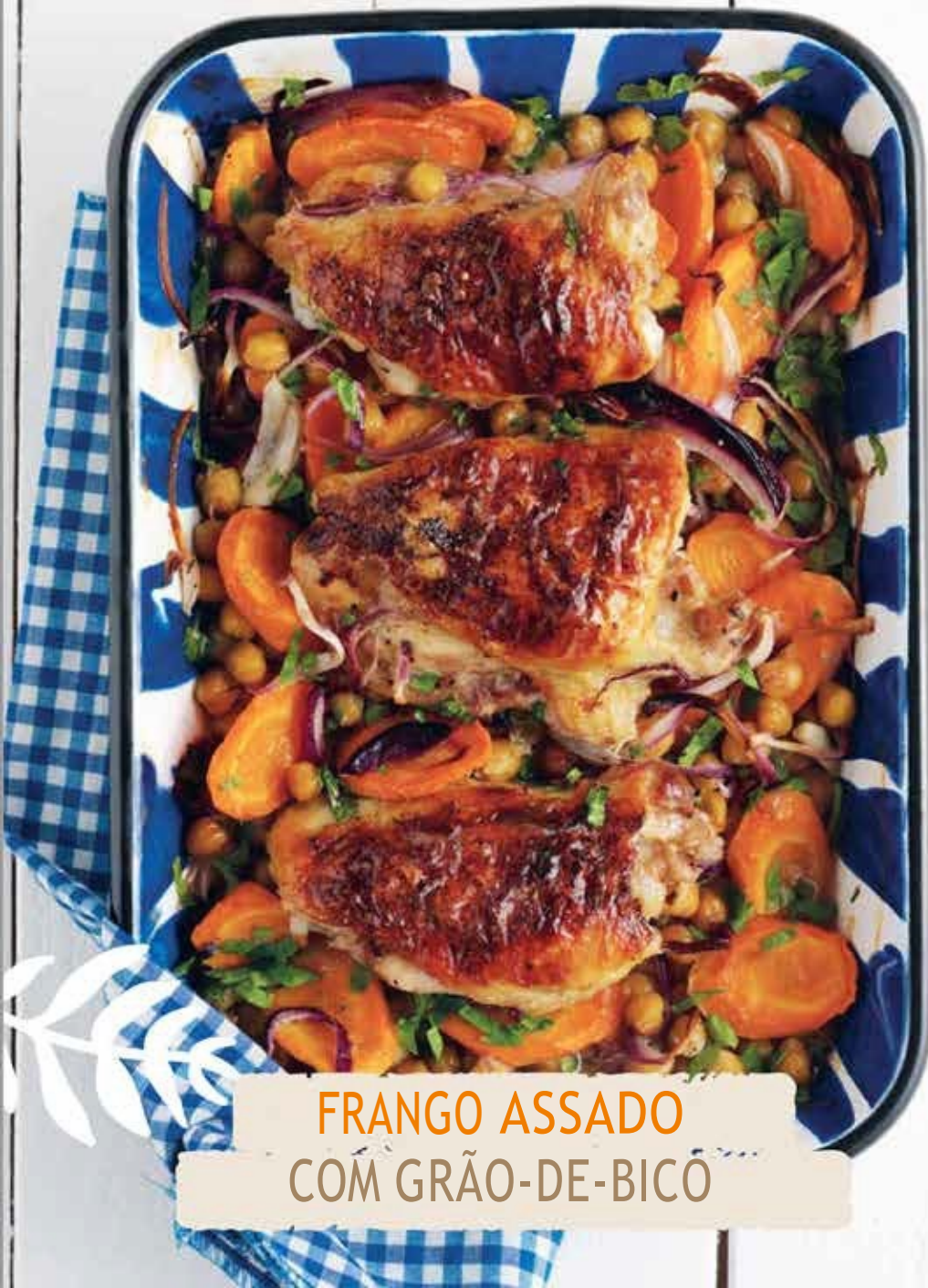




FRANGO ASSADO COM GRÃO-DE-BICO

PRATO PRINCIPAL

1 hora - PORÇÕES

227

INGREDIENTES

125 g de iogurte natural

6 coxas de frango grandes

500 g de grão-de-bico enlatado,
escorrido e passado por água

1 cebola roxa grande, cortada em
rodela finas

500 g de cenouras,
descascadas e cortadas na
diagonal com cerca de 2 cm
de espessura

10 g de coentros, picados
grosseiramente

15 ml de sumo de limão

Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

- 1 Numa tigela, misturar o iogurte, o sumo de limão e sal e pimenta a gosto.
- 2 Adicionar o frango e cobrir com a mistura. Numa tigela tapada, deixar arrefecer durante 4 a 8 horas. Retirar do frigorífico 30 minutos antes de cozinhar.
- 3 Aquecer o forno a 200 °C.
- 4 Numa tigela, misturar o grão-de-bico, a cebola e as cenouras. Temperar ligeiramente com sal. Fazer uma cama de legumes numa forma para forno de 23-33 cm.
- 5 Com uma espátula de borracha, redistribuir a mistura para cobrir uniformemente os dois lados do frango. Colocar o frango sobre os legumes, com a pele virada para cima. Levar ao forno até ficar dourado, cerca de 45 minutos.
- 6 Retirar do forno e colocar o frango num prato. Mexer os legumes e adicionar um pouco de água se parecerem secos. Cozer até as cenouras estarem tenras (cerca de 10 minutos).
- 7 Em seguida, adicionar os coentros. Antes de servir, colocar o frango por cima dos legumes e acrescentar um pouco mais de coentros.

