



FRANGO "FRITO NÃO FRITO" COM SALADA DE CENOURA E MILHO

DIFICULDADE:

Alta

DOSES:



AJUDA NECESSÁRIA:

Sim

INGREDIENTES

PARA O FRANGO:

- 3 chávenas de farinha
- 8 ovos
- 4 chávenas de pão ralado (também pode ser panko ou simplesmente farinha)
- 4 pedaços de hoja santa (pode ser coentros)
- 60 g de folhas de epazote (em alternativa, tomilho, funcho, endro, ervas aromáticas em geral)
- 4 pernas de frango
- 100 g de manteiga (em alternativa: azeite ou óleo de girassol)

PARA A SALADA DE CENOURA E MILHO:

- 2 chávenas de grãos de milho
- 1 chávena de cenouras

PARA A EMULSÃO DE COENTROS:

- 200 g de talos de coentros
- 2 chávenas de azeite
- Sal a gosto
- Quantidade de água necessária

PROCEDIMENTO

PARA O FRANGO:

- 1 Pré-aquecer o forno a 170 °C e deitar a farinha numa tigela.
- 2 Noutra tigela, bater os ovos. Misturar o pão ralado com o sal numa tigela separada e juntar à mistura as folhas de epazote e hoja santa finamente picadas.
- 3 Passar as pernas de frango primeiro pela farinha, depois pelos ovos batidos e, por fim, pelo pão ralado.
- 4 Colocar a manteiga numa travessa ou tabuleiro de levar ao forno e adicionar as pernas de frango. De seguida, colocar um cubo de manteiga por cima de cada perna.
- 5 Levar ao forno durante aproximadamente 18 minutos a 74 °C (pode utilizar um termómetro para verificar se o frango está bem cozinhado ou também pode fazer um pequeno corte, a carne deve estar branca e não rosada, mas suculenta).

PARA A EMULSÃO DE COENTROS:

- 1 Escaldar os talos de coentros em água até obter uma cor verde brilhante. Quando isto acontecer, transferir os caules para uma tigela com água fria e gelo.
- 2 Triturar os talos de coentros, adicionando gradualmente o azeite.
- 3 Adicionar sal a gosto.

PARA A SALADA DE CENOURA E MILHO:

- 1 Numa panela, colocar os grãos de milho e cozer em água a ferver com um pouco de sal durante 8 minutos.
- 2 Lavar as cenouras e cortá-las em metades.
- 3 Colocar os legumes numa tigela e adicionar a emulsão de talos de coentros.

Escaldar: Trata-se de uma cozedura muito curta, em que os alimentos são colocados em água a ferver durante alguns segundos ou alguns minutos, consoante o alimento.

