

FRANGO E LEGUMES ASSADOS COM ERVAS



DIFICULDADE: ●●● Alta
AJUDA NECESSÁRIA: ● Sim
DOSES: ●●●●

INGREDIENTE

- 4 pernas de frango (de preferência biológico)
- 200 g de batata crioula
- 200 g de cenouras
- 2 cebolas brancas
- 2 molhos pequenos de endro
- 200 g de cogumelos (podem ser vários tipos de cogumelos)
- Flores comestíveis colhidas na zona, como calêndula, yuyo, rabanete, brócolos, sabugueiro, capuchinhas (opcional)
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída a gosto

PROCEDIMENTO

- 1 Descascar e cortar as cenouras em rodela iguais.
- 2 As batatas devem ser servidas com a pele e inteiras, pelo que devem ser bem lavadas.
- 3 Num tacho, cozer as batatas inteiras e com pele em água com sal durante 10 minutos.
- 4 Secar bem as pernas de frango. Temperar ligeiramente com sal e deixar à temperatura ambiente durante 10 minutos antes de cozinhar. Ao mesmo tempo, aquecer uma frigideira em lume médio-alto.
- 5 Com um pouco de azeite e manteiga, cozinhar do lado da pele durante 8-10 minutos, tendo o cuidado de não deixar a gordura queimar demasiado. Passado este tempo, virar e cozinhar o outro lado da perna da mesma forma, até estar bem cozinhada. (Para verificar se o frango está bem cozinhado, pode utilizar um termómetro e introduzi-lo na parte mais grossa do frango que deverá estar a uma temperatura de, pelo menos, 75 °C. Se não tiver um termómetro, pode fazer um pequeno corte na parte mais grossa do frango e verificar se a carne está rosada. A carne deve estar uniformemente branca até ao osso).
- 6 Importa referir que só deve começar o passo seguinte quando virar a perna, de modo a ter todos os componentes prontos ao mesmo tempo. Não se esqueça que a pele deve ficar bem dourada para obter uma textura estaladiça.
- 7 Numa frigideira, em lume médio, derreter um pouco de manteiga e alourar lentamente as batatas previamente cozidas. Quando as batatas estiverem prontas, saltear os cogumelos rapidamente na mesma frigideira para aproveitar o calor e o sabor.
- 8 Noutra frigideira, cozinhar as cenouras da mesma forma que as batatas, tendo em consideração que estas demoram menos tempo a estar prontas.
- 9 Antes de servir, misturar todos os legumes na mesma frigideira fora do lume e adicionar raminhos de endro partidos para aromatizar. Deixar repousar durante um minuto.

Para servir

- 1 Colocar num prato raso grande e decorar com o endro e as flores. Servir de imediato.