



Frango Caipira com Legumes e Vinho Branco

Ingredientes:

6 coxas com sobrecoxa sem pele, 6 peitos de frango sem pele, 4 dentes de alho, sal a gosto, 400 ml de vinho branco seco, 1 rama de alecrim, ½ xícara de chá de azeite de oliva, 3 cebolas cortadas em quatro (12 pedaços), 1 colher de sopa de azeite, 1 copo (240 ml) de água, 3 cenouras pré/cozidas picadas, 100 g de vagem crua, 4 abobrinhas grelhadas, 4 tomates sem sementes, salsinha para decorar.

Modo de Preparo: tempere o frango com alho, sal, vinho e alecrim e deixe descansar por no mínimo 1 h. Guarde o caldo do tempero. Doure as partes da ave em ½ xícara de chá de azeite. Em outra panela, doure as cebolas em 1 colher de sopa de azeite, junte o frango e o caldo reservado. Se o líquido não for suficiente para cobrir o frango, adicione a água. Cozinhe por 10 minutos, mexendo sempre. Coloque os tomates e os legumes e cozinhe por mais 5 minutos. Salpique com salsinha e sirva.

Rendimento: 12 porções