



Frango com Molho de Damasco Seco

Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo, 1/3 de xícara de cebola picada (50g), 2 peitos de frango, sem pele e sem osso, cortados ao meio pelo comprimento (700g), 1 colher de chá de sal, 1/2 colher de chá de casca de limão ralada, 2 colheres de sopa de suco de limão, 1 1/4 de xícara de água (300ml), 1/2 xícara de damasco seco, cortado ao meio (100g), 1/3 de xícara de cebolinha verde, cortada em rodelas (para polvilhar)

Modo de Preparar: numa frigideira média, coloque o óleo e doure a cebola até ficar transparente (cerca de 4 minutos). Junte o frango temperado com o sal, a casca e o suco de limão. Tampe e cozinhe, mexendo às vezes e adicionando 1/4 de xícara de água conforme for secando, até ficar bem macio (cerca de 25 minutos).

No liquidificador, bata o damasco com a água restante até obter uma pasta. Junte à frigideira com o frango e deixe esquentar bem. Transfira para uma travessa, polvilhe com a cebolinha e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções