



Blackened Chicken (Frango)



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

02:00

Ingredientes

FRANGO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Cebola (picada)	2 unidades médias	300 g
Alho (picado)	3 unidades médias	12 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Sobrecoxa de frango (sem pele e sem osso)	1,1 kg	1,1 kg
Raspas de limão tahiti	2 colheres (chá)	2 g
Sal	1 colher (chá)	5 g

TEMPERO "CAJUN"

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Páprica picante	Meia colher (chá)	2,5 g
Tomilho desidratado	2 colheres (chá)	1 g
Manjericão desidratado	1 colher (chá)	0,5 g
Orégano desidratado	1 colher (chá)	0,5 g

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Pimenta-do-reino preta (moída)	Meia colher (chá)	1,2 g
Tempero SAZÓN® Profissional Alho	1 colher e meia (chá)	7,5 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml

Modo de Preparo

- 1.** Prepare o frango: no copo do liquidificador, coloque a cebola, o alho e o Azeite TERRANO®, e bata em velocidade média por 3 minutos, ou até obter uma pasta homogênea. Transfira para um bowl grande, junte a sobrecoxa, as raspas de limão e o sal, e misture bem. Cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
- 2.** Enquanto isso, prepare o tempero cajun: no copo do liquidificador, coloque a páprica, o tomilho, o manjericão, o orégano, a pimenta e o Tempero SAZÓN® Profissional, e bata em velocidade média por 3 minutos, ou até que fique um pó cor de ferrugem com pontos verdes. Reserve.
- 3.** Envolve os pedaços de frango com o tempero reservado, e transfira para uma GN 1/2, previamente untada com o Azeite TERRANO®, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos. Remova o papel-alumínio, e volte ao forno por mais 15 minutos, ou até dourar.
- 4.** Retire do forno e sirva em seguida.