



Sobrecoxa assada com iogurte e limão



Rendimento

12 porções



Tempo de preparo

01:10

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Iogurte natural (sem soro)	1 xícara e meia (chá)	300 g
Alho (espremido)	6 dentes	25 g
Suco de limão	3 colheres (sopa)	45 ml
Raspas de limão tahiti	1 colher (sopa)	3 g
Orégano	1 colher (sopa)	1,5 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Sobrecoxa de frango	2,2 kg	2,2 kg
Sal	1 colher e meia (chá)	7,5 g
AJI-NO-MOTO®	Meia colher (chá)	2 g
Pimenta-do-reino preta (moída)	2 pitadas	0,4 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o iogurte, o alho, o suco de limão, as raspas de limão, o orégano e o Azeite TERRANO®, e misture. Junte o frango, previamente temperado com o sal, o AJI-NO-MOTO® PLUS e a pimenta-do-reino, e misture bem. Cubra com plástico filme e leve

para marinar por 2 horas na geladeira.

2. Transfira para uma GN, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos. Retire o papel e volte ao forno por mais 30 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.