



Wok de macarrão e refogado asiático com frango



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

02:50

Ingredientes

FRANGO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Sobrecoxa de frango (desossada e sem pele)	1 kg	1 kg
Molho Barbecue Menu Asiático SATIS!®	1 colher e meia (sopa)	30 g
Sal	3 pitadas	1,2 g
Água	Meia xícara (chá)	100 ml

MOLHO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	1 xícara (chá)	200 ml
Molho Shoyu SATIS!® Profissional	1 colher (sopa)	15 ml

REFOGADO ASIÁTICO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Berinjela (cortada em cubos de 2 cm)	1 unidade média	335 g
Cogumelo paris (fresco, cortado em 4 partes)	3 xícaras (chá)	210 g
Cebola (cortada em cubos de 2 cm)	1 unidade pequena	100 g
Pimenta dedo de moça (sem sementes, picada)	1 unidade	4 g
Broto de feijão	2 xícaras (chá)	60 g

MACARRÃO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Macarrão para yakissoba (cozido)	1 pacote	150 g
Cebolinha-verde (picada)	3 colheres (sopa)	15 g
Folhas de coentro	10 unidades	10 un

Modo de Preparo

1. Faça o frango: em uma GN ½, coloque a sobrecoxa de frango, meia colher (sopa) do SATIS!® BBQ Menu Asiático, o sal e a água, e misture. Cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto na geladeira por 2 horas.
2. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos. Remova o papel-alumínio e retorne ao forno por mais 15 minutos, ou até o líquido secar. Pincele o frango com o SATIS!® BBQ Menu Asiático restante, corte em cubos grandes e reserve aquecido.
3. Prepare o molho: em um bowl pequeno, coloque a água, o SATIS!® BBQ Menu Asiático e o SATIS!® Molho Shoyu Profissional, e misture. Reserve.

4. Prepare o refogado asiático: em uma wok, coloque metade do Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a berinjela e o cogumelo, e refogue por 3 minutos, ou até dourarem. Reserve.

5. Na mesma wok, acrescente o Azeite TERRANO® restante, a cebola e a pimenta, e refogue por 2 minutos, ou até murchar. Retorne a berinjela e cogumelo refogados, adicione o broto de feijão e metade do molho reservado. Cozinhe por 2 minutos, ou até os ingredientes murcharem levemente e absorverem o molho. Retire do fogo e reserve aquecido.

6. Faça o macarrão: separe 200 g do macarrão cozido e frite em imersão por 4 minutos, ou até dourar. Quebre em pedaços grandes e reserve. Na wok, coloque o macarrão e o molho restantes, e salteie por 2 minutos, ou até reduzir.

7. Montagem: em uma travessa de serviço, coloque o macarrão salteado, distribua o refogado asiático, a cebolinha verde, as folhas de coentro e os cubos de frango. Finalize com o macarrão frito e sirva em seguida.