



Frango agridoce



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:40

Ingredientes

FRANGO COM LEGUMES

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Peito de frango (sem osso, em cubos)	2 unidades	1 kg
Tempero SAZÓN® Profissional Aves	1 colher (chá)	5 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Farinha de trigo	1 e meia xícara (chá)	165 g
Amido de milho	3 colheres (sopa)	24 g
Água gelada	1 e meia xícara (chá)	300 ml
Óleo	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (cortada em quadrados)	1 unidade grande	200 g
Pimentão verde (em cubos)	1 unidade grande	200 g
Abacaxi (em cubos)	meia unidade média	400 g

MOLHO AGRIDOCE

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	1 e meia xícara (chá)	300 ml
Açúcar	meia xícara (chá)	75 g
Vinagre de arroz	3 colheres (sopa)	45 ml
Extrato de tomate Ajinomoto®	meia xícara (chá)	100 g
AJI-NO-MOTO®	meia colher (chá)	2 g
Amido de milho	1 colher (sopa)	8 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque o frango, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture. Cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
2. Enquanto isso, prepare o molho: em uma panela média, coloque 250 ml da água, o açúcar, o vinagre, o Extrato de Tomate Ajinomoto® e o AJI-NO-MOTO®, misture e leve ao fogo médio. Deixe ferver por 10 minutos, mexendo sempre.
3. Junte o amido de milho, previamente dissolvido na água restante, e mexa por 1 minuto, ou até encorpar. Retire do fogo e reserve.
4. Prepare a massa para empanar: em um bowl médio, coloque a farinha de trigo, o amido de milho e a água gelada, e misture até obter uma massa homogênea.
5. Acrescente os cubos de frango temperados, aos poucos, e misture com a massa.
6. Frite os cubos em imersão, em óleo não muito quente, por 5 minutos, ou até dourar. Escorra para tirar o excesso de óleo e reserve.
7. Em uma frigideira ou wok grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até ficar transparente.
8. Adicione o pimentão e o abacaxi, e refogue por 2 minutos, ou até que o pimentão comece a amolecer. Regue com o molho agridoce e misture.

9. Ao levantar fervura, acrescente os cubos de frango reservados, e misture até envolvê-los totalmente com o molho. Retire do fogo e sirva em seguida.