



Frango de panela



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

13:00

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Frango inteiro (sem pele, cortado em pedaços grandes)	1 unidade média	1,5 kg
Caldo SAZÓN® Profissional Galinha	3 colheres (chá)	15 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Batata (em cubos)	3 unidades médias	600 g
Sal	2 pitadas	0,8 g
Extrato de tomate Ajinomoto®	1 xícara (chá)	200 g
Água	2 xícaras (chá)	400 ml
Brócolis ninja (cortados em buquês pequenos, pré-cozidos “al dente” - branqueado)	1 maço pequeno	350 g
Castanha-de-caju (picada grosseiramente)	1 xícara (chá)	120 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o frango e o Caldo SAZÓN® Profissional, e misture. Cubra

com plástico-filme e deixe tomar gosto de um dia para outro, na geladeira.

2. Em uma panela grande, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite em fogo médio por cerca de 30 minutos, ou até dourar todos os lados.

3. Acrescente a batata, o sal, o Extrato de Tomate Ajinomoto® e a água, e cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, por 20 minutos, ou até que a batata fique macia.

4. Adicione os brócolis, misture, e deixe cozinhar, com a panela semitampada, mexendo de vez em quando, por 5 minutos, ou até que os brócolis fiquem macios.

5. Retire do fogo, finalize com a castanha e sirva em seguida.