



Sobrecoxa Refogada com Legumes ao Shoyu



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

02:15

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Sobrecoxa de frango (sem pele e sem osso, cortada em cubos)	-	1 kg
Molho Shoyu Concentrado SATIS!® 870ml	4 colheres (sopa)	60 ml
Água	meia colher (chá)	100 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (cortada em cubos médios)	1 unidade média	150 g
Cenoura (cortada em cubos médios)	1 unidade média	150 g
Couve-flor (em ramos - branqueado)	meio buquê	300 g
Amido de milho	1 colher (sopa)	8 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o frango, o SATIS!®, e misture. Leve a geladeira para tomar gosto, por 2 horas.

2. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite-o por 6 minutos, ou até dourar, mexendo de vez em quando. Retire do fogo e reserve.

3. Na mesma panela, coloque a cebola, a cenoura e o couve-flor e refogue por mais 5 minutos, ou até dourar levemente.

4. Volte o frango para a panela. Acrescente a marinada, previamente misturada ao amido de milho e cozinhe por 2 minutos, ou até o molho encorpar levemente. Retire do fogo e sirva em seguida.