

NA COZINHA



Saberes e Sabores da Escola de Hotelaria de Fátima

Bifinhos de frango com molho de iogurte, massa e legumes cozidos - 2 pax

Ingredientes:

- 0,200 kg Bifinhos de peito de frango
- 2 und. Iogurte natural
- 1 und. Limão
- 0,05 kg de Massa esparguete
- 2 Dentes Alho
- 0,100 kg Curgete
- 1 und. Cenoura
- ½ Couve-Lombarda
- 1 und. Cebola
- Qb. Alecrim
- Qb. Azeite
- Qb. Pimenta
- Qb. Sal

Método de Confeção:

Tempere os bifinhos numa taça com o sumo de limão, um dente de alho picados e um pouco de pimenta e reserve;

Em seguida lave, descasque e corte os legumes em pedaços a seu gosto e leve a cozer numa panela com um fio de azeite e um pouco de sal,

por aprox. 15 min.

Num tacho coloque água e deixe ferver; em seguida junte a massa, deixe a cozinhar aprox. 8 min. escorrendo a água passado o tempo e reserve para servir;

Numa frigideira antiaderente grelhe os bifinhos nos dois lados, retire e reserve. Na mesma frigideira juntar o alecrim bem picadinho e o iogurte, deixe ferver e apague;

Emprate a massa, os legumes, os bifinhos com o molho de iogurte por cima.

