



# TANDOORI CHICKEN COM ESPECIARIAS

e Legumes Tostados com Limão Siciliano Brûlée no Pão Sírio

Nível de Picância  
**Baixa**

Dificuldade  
**Fácil**

Tempo de Preparo  
**30 min**

Tempo Total  
**50 minutos**



Cheftime

O tandoori é um prato indiano muito popular, feito tradicionalmente com frango desossado e muito bem temperado. O segredo está na marinada desse frango, a base de iogurte e especiarias, garantindo sabor e maciez! É uma receita rápida, deliciosa e muito aromática! Experimente!

## NA SUA CAIXA

170 grama de iogurte natural  
2 grama de páprica doce  
4 grama de páprica picante  
2 grama de alho em pó  
10 unidade de sachê(s) de sal

2 unidade de pão sirio  
40 mililitro de azeite  
1 unidade de palito de churrasco  
400 grama de sobrecoxa de frango desossado  
3 grama de cebola em pó

2 grama de semente de coentro  
2 unidade de cebola roxa  
1 unidade de limão siciliano

1 grama de pimenta do reino  
moída  
2 unidade de tomate  
80 grama de alface crespa

## NA SUA COZINHA

---



# TANDOORI CHICKEN COM ESPECIARIAS

e Legumes Tostados com Limão Siciliano Brûlée no Pão Sírio



1

Preaqueça o forno a 180°C, por 15 minutos. Faça as raspas do limão com um ralador ou zester (sem pegar muito da parte branca, que é amarga). Corte o tomate, a cebola roxa e metade do limão em gomos. Misture a páprica picante e metade da páprica doce em um recipiente. Pique as sementes de coentro com uma faca.



2

Em um bowl, coloque o frango, 2/3 do iogurte natural, a mistura de pápricas, o alho em pó, a cebola em pó, 5 sachês de sal, a pimenta preta moída, as sementes de coentro, metade do azeite e esprema o suco de metade do limão. Misture bem e deixe marinar por no mínimo 20 minutos.



3

Em um bowl, coloque as raspas de limão, o restante da páprica doce e o restante do iogurte natural. Tempere com 1 sachê de sal e reserve na geladeira. Retire o frango da marinada e corte-o em 3 partes, para obter pedaços menores, mas não muito pequenos.



4

Em uma assadeira, coloque o tomate, a cebola roxa e o limão siciliano, todos em gomos. Regue com o restante do azeite e tempere com 2 sachês de sal. Misture tudo muito bem, para adquirirem sabor.



5

Na mesma assadeira, espete os pedaços de frango empilhados, como se fosse fazer um espeto de churrasco. Leve ao forno por 25 minutos, ou até ficarem dourados. DICA: Você pode virar o espeto na metade do tempo se achar necessário. Caso o tomate, a cebola e o limão fiquem prontos antes, retire-os com o auxílio de um pegador e deixe apenas o frango para finalizar.



6

Corte delicadamente o espeto de frango, pegando várias camadas. Abra o pão ao meio, soltando sua borda, e recheie-o com o frango, o tomate, a cebola, a alface, o molho de páprica e finalize espremendo um pouco do suco do limão assado. Sirva com molho extra a parte. DICA: Você pode esquentar o pão sírio em um frigideira, em fogo médio, virando dos dois lados.

## VALORES NUTRICIONAIS

Porção de 112g (1/8 porção) Valor energético 202kcal=846kj (10%VD); Carboidratos 9.52 (3%VD); Proteínas 13.73 (18%VD); Gorduras totais 12.53 (23%VD); Gorduras saturadas 3.14 (14.%VD); Gorduras trans 0g (\*\*); Fibra alimentar 0.26 (1%VD); Sódio 266.14 (11%VD). (\*) Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de seus necessidades energéticas. (\*\*) Valores diários não estabelecidos.