



## Aves

# Wrap de Frango com Raita de Maçã e Pepinos

Curtir 0

## Ingredientes

- 300g (½ embalagem) de **Bife de Peito de Frango Orgânico Seara**
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino
- Suco de 1 limão siciliano

- 2 tomate sem semente em pétalas
- 1 de cebola roxa em pétalas

## ***Para a raita***

- 4 colheres de sopa de iogurte natural desnatado dessorado
- ¼ de xícara de pepino japonês sem semente ralado
- ½ maçã gala sem caroço ralada
- 2 colheres de sopa de cebola roxa picadinha
- 1 ½ colher de sopa de gengibre ralado
- 1 pitada de cominho em pó
- 1 pitada de garam masala
- Suco de 1 limão siciliano
- Coentro em picado a gosto
- Sal a gosto

## ***Para o pão***

- 7 bagas de cardamomo
- ½ xícara de farinha de trigo
- ¼ colher de chá de sal
- ½ colher de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de água
- Farinha de trigo a gosto para polvilhar a bancada

## COMPRAR INGREDIENTES

---

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, tempere o **Bife de Peito de Frango Orgânico Seara** com sal, pimenta-do-reino, limão e azeite, misture bem;
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e junte o frango temperado. Deixe dourar por cerca de 6 minutos, vire e doure o outro lado. Fatie grosseiramente e reserve;

## ***Para a raita***

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes e mantenha na geladeira até o momento de usar;

## ***Para o pão***

1. Com a ponta de uma faca afiada, faça um corte nas bagas de cardamomo e retire as sementes. Transfira as sementes para uma frigideira pré-aquecida em fogo médio e toste até liberar aroma. Retire do fogo e macere em um pilão;
2. Em uma tigela grande misture a farinha, o sal e o cardamomo. Junte metade da água e misture com a ponta dos dedos até formar uma farofa grossa;
3. Junte o óleo e misture bem. Adicione o restante da água aos poucos, esperando a farinha absorver completamente a água antes de adicionar mais;
4. Polvilhe uma bancada com farinha, transfira a massa para a bancada e sove bem por cerca de 5 minutos ou até a massa estar elástica e macia. Modele uma bola, cubra com um pano e deixe a massa descansar por 10 minutos;
5. Modele um rolinho e divida a massa em 5 partes iguais. Modele bolinhas e com o auxílio de um rolo de massa, abra uma das bolinhas de massa em um disco bem fininho, mantendo as outras partes cobertas com o pano de prato enquanto estiver abrindo uma das partes de massa;
6. Leve uma frigideira para aquecer em fogo médio. Quando a frigideira já estiver bem quente, junte 1 dos discos de massa e deixe assar por cerca de 30 segundos cada lado ou até começar a formar bolhas;

## ***Montagem***

1. Forme um cone com o pão, recheie com fatias do bife de frango, cebola roxa, pétalas de tomate e a raita de maçã e pepino.

### **Wrap de frango com raita de maçã e pepinos: uma receita com sabores indianos, para o seu lanche da tarde**

O **wrap de frango** é um daqueles **lanches rápidos e fáceis** que combinam com os mais variados tipos de recheios. Opções leves, como folhas e saladas ou recheios mais apetitosos, como queijo e **geleia de bacon crocante**, costumam fazer bastante sucesso. Para incrementar o seu **lanche da tarde** com uma opção diferente, nós separamos uma **receita de wrap de**

**frango** com molho raita de maçã, famoso molho de iogurte indiano com pepino e iogurte natural desnatado, além de cebola roxa e tomate cortado em pétalas.

### **Como fazer wrap: receita pode ser preparada com pão pita tradicional ou pão folha feito em casa**

Além de preparar o recheio de **wrap de frango cremoso**, o pão de wrap é uma tortilla feita à base de farinha de trigo e água bem característica do lanche que também pode ser feita em casa. Caso você tenha o interesse de prepará-lo do zero, aqui nós separamos uma receita de pão folha caseiro, feita com bagas de cardamomo, farinha de trigo, água e sal. Mas para ter mais praticidade no dia a dia, vale a pena optar pelo pão pita tradicional, encontrado facilmente no supermercado.

### **Deixe a sua receita ainda mais saborosa com o Peito de Frango Orgânico Seara**

Usado para rechear o wrap de frango, o **Filé de Peito em Bifes Orgânico Seara** é uma proteína saudável que integra o portfólio de **aves orgânicas** da Seara. Nessa linha, as aves são criadas com acesso às áreas externas e recebem uma alimentação equilibrada, composta por grãos não transgênicos e orgânicos, que têm vitaminas e minerais em sua composição. Além dos cuidados especiais com o bem-estar animal e com toda a cadeia produtiva, os cortes de frango Seara Orgânico oferecem uma carne macia e saborosa, ideal para os mais variados tipos de **receitas com frango**.