



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 fresca

NA SUA COZINHA





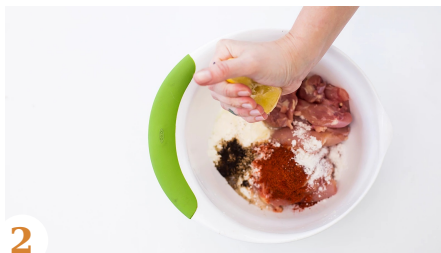
TANDOORI CHICKEN COM ESPECIARIAS

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 suas necessidades energéticas. (**) Valores diários não estabelecidos.