



AJI PERUANO DE FRANGO

com batatas coradas e farofa crocante de amendoim

Nível de Picância
Média

Dificuldade
Fácil

Tempo de Preparo
30 min

Tempo Total
40 minutos



Cris Mendes

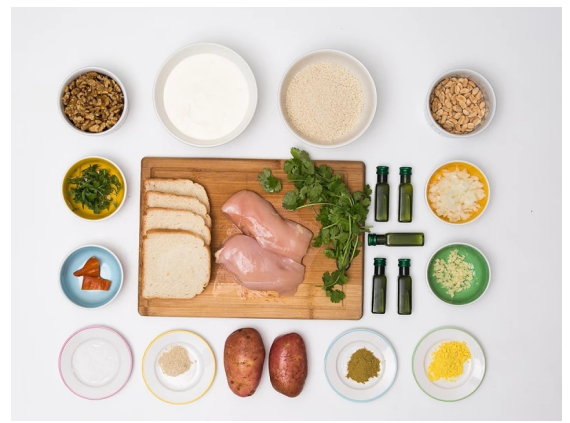
Um prato bem representativo da cozinha peruana, o aji é uma pimenta muito saborosa, aromática e com picância moderada! Nesse preparo é feito um creme a base de nozes, especiarias e aji amarillo, misturado com frango desfiado e servido com uma deliciosa farofa crocante de amendoim e batatas coradas. Confira!

NA SUA CAIXA

400 grama de filé de frango
4 fatias de pão de forma
2 unidade de batata asterix
1 unidade de cebola échalote
10 grama de alho
1 unidade de pimenta amarela fresca
200 grama de creme de leite
30 grama de nozes

1 grama de cominho em pó
10 grama de açafraão em pó
10 grama de coentro fresco
10 unidade de sachê(s) de sal
100 mililitro de azeite
100 grama de farinha panko
30 grama de amendoim torrado
1 grama de mix de brotos

NA SUA COZINHA



AJI PERUANO DE FRANGO

com batatas coradas e farofa crocante de amendoim



1

Pré-aqueça o forno a 200°C por 15 minutos. Corte as batatas com a casca em cubos médios e coloque-as em uma assadeira. Regue com 2 colheres (sopa) de azeite, 3 sachês de sal e misture bem com as mãos. Leve ao forno por 20 minutos, ou até que fiquem levemente coradas e macias por dentro. DICA: Cheque o ponto espetando com a ponta de uma faca.



2

Corte o pão de forma com as mãos, reserve. Pique o amendoim e o coentro grosseiramente. Tempere cada filé de frango com 2 sachês de sal em ambos os lados. Aqueça uma frigideira em fogo médio por 2 minutos, coloque 2 colheres (sopa) de azeite e sele os filés de frango por 3 minutos cada lado, ou até dourar bem, e reserve em um prato. Com os filés ainda quentes, desfie grosseiramente com ajuda de 2 garfos. DICA: Você pode selar os filés com a frigideira tampada para cozinhar mais rápido, caso os filés estejam muito altos



3

Descasque e pique a cebola e o alho em brunoise (cubinhos). Na mesma frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite em fogo baixo por 30 segundos e refogue a cebola, o alho e a pimenta amarillo por 1 minuto, ou até dourarem. Adicione 400 ml de água e misture com uma espátula para raspar o fundo e soltar todo o sabor, depois acrescente os pedaços de pão e deixe cozinhar até amolecer. Bata essa mistura no liquidificador junto com 2/3 das nozes, até ficar homogêneo e reserve. DICA: Se preferir, coloque a pimenta apenas no final do passo 4 para ajustar a picância



4

Aqueça a mesma frigideira por 1 minuto em fogo médio, adicione o frango desfiado, o açafrão, o cominho, o restante das nozes, metade do coentro e refogue por 1 minutos. Acrescente o creme batido, o creme de leite, 2 sachês de sal e deixe cozinhar por 5 minutos, ou até que fique uma consistência bem cremosa.



5

Aqueça uma panela em fogo médio por 2 minutos, adicione o restante do azeite e torra o amendoim picado com 1 sachê de sal por 2 minutos. Coloque o restante do coentro, a farinha panko e mexa por 3 minutos, ou até ficar crocante e com a cor levemente dourada. Reserve.



6

Retire as batatas do forno. Para montar o prato coloque o aji de frango na lateral e os acompanhamentos ao lado. Se você preferir uma versão mais tradicional, sirva em um recipiente fundo com os acompanhamentos à parte. Decore com o mix de brotos.

VALORES NUTRICIONAIS

Porção de 183g (1/8 porção) Valor energético 402kcal=1681kj (20%VD); Carboidratos 26.51 (9%VD); Proteínas 17.02 (23%VD); Gorduras totais 25.94 (47%VD); Gorduras saturadas 6.28 (29.%VD); Gorduras trans 0g (**); Fibra alimentar 2.59 (10%VD); Sódio 303.45 (13%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.