



Trouxinhas de frango com legumes

trouxinhas de frango com legumes

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

250 g de farinha

80 g de Becel Cozinha

Sal q.b.

1 colher de sopa de vinagre

Pimenta

1 dl de água

1 gema

2 peitos de frango

1 colher de sopa de Becel Cozinha

1 alho francês

1 cenoura

100 g de milho

80 g de rebentos de soja

1 lata pequena de cogumelos

Sal q.b.

Pimenta

modo de preparação (para 4 porções)

para trouxinhas de frango com legumes

1. Amasse a farinha e a Becel Cozinha. Tempere com sal, junte o vinagre e água e amasse bem. Molde em bola, tape com película aderente e deixe repousar no frigorífico pelo menos meia hora.
2. Pique os peitos de frango na máquina e aloure na Becel Cozinha.
3. Retire as folhas velhas e duras do alho francês, lave muito bem e corte-o em rodelas finas.
4. Junte à carne, tape e deixe estufar cerca de 15 minutos, sobre lume brando. Adicione a cenoura cortada em juliana fina, o milho, os rebentos de soja e os cogumelos escorridos.
5. Estenda a massa com o rolo numa placa fina e corte em quadrados, humedeça os bordos e una cuidadosamente as pontas, em diagonal, sobre o recheio.
6. Enfeite com as aparas da massa e pincele com gema diluída com um pouco de água.
7. Coza em forno moderado (220 °C), durante cerca de 15 minutos ou até estarem douradas.

Saboroso!

Dicas: Sirva com salada e arroz branco.