

Frango com mel e alecrim: receita caseira com toque requintado



Frango ao mel, mostarda e alecrim

Com ingredientes fáceis, essa receita pode ser feita com facilidade e o mel e o alecrim se encarregam do toque diferente. É claro que os legumes podem ser substituídos por outros mas, com uma mostarda de boa qualidade e um frango assado no ponto, o sucesso dessa receita é garantido!

Ingredientes

6 sobrecoxas de frango (ou outro corte que desejar);

2 colheres (sopa) de mel;

1 e 1/2 colheres (sopa) de mostarda;

200ml de vinho branco seco;

1 ramo de alecrim;

1 colher (sopa) de sal;

3 dentes de alho picados

3 folhas de louro

Pimenta branca moída a gosto;

Guarnição:

200g de ervilhas frescas;

300g de minicenouras;

2 dentes de alho,

2 colheres (sopa) de manteiga;

3 figos cortados ao meio

Sal a gosto

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e deixe o frango marinando na geladeira por 1 hora.

Em assadeira untada com azeite, coloque o frango e a marinada. Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C por 1 hora. Tire o papel e deixe dourar por mais 20 a 30 minutos.

Preparo da Guarnição:

Cozinhe as ervilhas e as cenouras em água fervente. Em uma frigideira, derreta metade da manteiga e coloque as metades de figo com a polpa voltada para a manteiga. Deixe 2 minutos em fogo alto. Tire e reserve.

Na mesma frigideira, coloque o restante da manteiga, refogue rapidamente o alho picado e coloque as cenouras e ervilhas cozidas. Acerte o sal e coloque pimenta e salsinha a gosto.

Rendimento: 6 porções.