

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

Frango a Passarinho

Ingredientes:

- Frango em pedaços bem miúdos
- Massa de alho
- Pimenta-do-Reino
- óleo

Modo de Preparo:

Tempere bem o frango em pedaços com massa de alho, pimenta do reino e deixe por mais ou menos 1 hora. Em seguida coloque bastante óleo numa panela (não ponha na frigideira, pois além de fritar, o frango deve cozinhar também), deixe esquentar um pouco e vá colocando os pedaços, tantos quantos couberem. Não diminua o fogo. Quando estiverem bem corados, retire-os, colocando-os em papel grosso para que sequem bem a gordura.

Sufê de Frango

Ingredientes:

- 1 frango pequeno ensopado com todos os temperos da preferência
- 1 xícara do molho em que foi feito o frango
- 2 colheres, das de sopa, de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de leite
- 2 colheres, das de sopa, de farinha de trigo
- 2 colheres, das de sopa, rasa de manteiga
- 5 ovos
- Sal

Modo de Preparo:

Misture o leite com o molho de frango, adicione a farinha e as gemas, passe pela peneira, junte a manteiga e leve ao fogo brando. Mexa sempre com uma colher de pau até cozinhar e engrossar. Adicione o frango desfiado, misture bem, prove o sal e retire do fogo. Bata até amornar, acrescente o queijo e as claras, misture com cuidado e despeje em um pirex untado. Asse em forno moderado nos primeiros 5 minutos e termine em fogo quente. Sirva em seguida no próprio pirex.

Torta de Frango

Ingredientes:

Recheio:

- 1 frango cozido e desfiado
- 3 colheres, de sopa, de azeite
- 1 cebola ralada
- 3 tomates sem pele e sem sementes
- salsa e cebolinha
- 1 lata de ervilha
- 1 colher, de sopa, de manteiga
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 colher, de sopa, de farinha de trigo
- 1 xícara de água

Massa:

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 ovo
- Uma pitada de sal
- 3 colheres, das de sopa, de azeite

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

- 2 ou 3 colheres, das de sopa, de maionese

- 1 tablete de claybom

Modo de Preparo:

Recheio:

Doure a cebola ralada no azeite, acrescente os tomates, a salsa e as cebolinhas picadas, junte o frango desfiado e a ervilha. Deixe refogar. À parte, derreta a manteiga, o caldo de galinha e a farinha de trigo dissolvida na água (mexa até formar um creme).

Massa:

Amasse com a mão a farinha de trigo, a gema do ovo, o claybom, o azeite, sal e maionese, até dá ponto. Forre uma assadeira com metade da massa, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele com gema e asse em forno preaquecido (220 graus) por 35 minutos ou até a torta ficar dourada.

Frango Indiano

Não se imagina começar a cozinhar sem ter a mão pimenta

vermelha, cúrcuma, coentro, cominho, mostarda, cebola, alho e gengibre.

A mistura dos temperos recebe o nome de Masala. E faz parte da maioria dos pratos, entre eles o frango em Masala seco.x

Ingredientes:

4 pedaços de sobrecoxa de frango

2 tomates grandes

2 cebolas médias

2 colheres de sopa de manteiga sem sal

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de chá de alho moído

1/2 colher de café de cúrcuma - também conhecido como açafraão goiano

1/2 colher de café de pimenta vermelha em pó

2 colheres de chá de coentro em pó

2 colheres de chá de cominho em pó

sal a gosto

folhas de coentro fresco para enfeitar o prato.

Modo de fazer: Para começar bata os tomates inteiros no liquidificador e separe. Coloque a manteiga em uma frigideira ou panela média já quente, quando estiver derretida junte as cebolas picadas. Deixe dourar. Acrescente os pedaços de frango. Deixe fritar por dez minutos. Junte o gengibre e o alho... O molho de tomates... Deixe cozinhar até levantar fervura e então acrescente: cúrcuma, pimenta - a quantidade pode ser dobrada ou triplicada caso você queira comer como um autêntico indiano -, junte ainda: coentro, cominho e sal à gosto. Para ajudar no cozimento junte um pouco de água e abaixe o fogo. Não descuide... Vire o frango para cozinhar por igual. Em cerca de vinte e cinco minutos o frango deve estar macio, o molho bem encorpado e o prato prontinho para ir a mesa. Não esqueça de decorar com o coentro fresco. Sirva acompanhado arroz e amenizar os efeitos da pimenta.

Filé de Frango ao Requeijão

Ingredientes

500 g de filé de frango

2 dentes de alho amassados

1/2 xícara (chá) de vinho branco seco

Sal e pimenta-do-reino a gosto

4 colheres (sopa) de óleo

1/2 xícara (chá) de cebola picadinha

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (chá) de farinha de trigo

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

1 lata de milho-verde escorrido
1 copo de Requeijão Cremoso Parmalat
Sal e salsa picadinha, a gosto

Modo de Preparo

Tempere o frango com o alho, o vinho, o sal e a pimenta. Deixe tomar gosto por 15 minutos. Frite no óleo quente dourando dos dois lados. Coloque numa travessa e reserve. Doure a cebola na manteiga, junte a farinha e misture bem. Acrescente o milho, o Requeijão Cremoso Parmalat, o sal, a salsa e deixe levantar fervura. Espalhe sobre os filés. Sirva quente.
Rendimento: 4 porções.

Frango Lua de Mel

Ingredientes

4 peitos de frango
1 copo de Requeijão Cremoso Parmalat
4 fatias de manga
1 xícara de creme de leite
4 colheres (sopa) de mel
Sal a gosto

Modo de Preparo

Recheiar o frango com Requeijão Cremoso Parmalat e a manga, enrolar com papel alumínio. Cozinhe em uma panela com água e sal. Retire o frango e deixe reduzir o caldo, acrescentando o creme de leite e o mel até chegar ao ponto de molho. Tire o papel alumínio. Em uma travessa intercale os rolinhos de frango com fatias de manga e regue com molho.
Rendimento: 4 pratos.

Rolinhos de Frango ao molho rosê

Ingredientes

1 kg de filé de frango
2 dentes de alho amassados
Sal a gosto
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
300g de toucinho defumado em fatias
2 cenouras em tiras
2 colheres (sopa) de óleo
1 embalagem de Molho de Tomate Parmalat
1 embalagem de Creme de Leite Fresco Parmalat (500g)
Salsa picadinha a gosto

Modo de Preparo

Tempere o frango com o alho, o sal e o vinho. Deixe tomar gosto por 30 minutos. Enrole cada filé com 1 fatia de toucinho e algumas tiras de cenoura. Prenda com palitos. Doure bem os rolinhos no óleo. Junte com o molho de tomate, 1/2 xícara (chá) de água e cozinhe até ficar macio (cerca de 20 minutos). Acrescente o creme de leite fresco PARMALAT, misture bem e aqueça sem deixar ferver. Polvilhe com salsa. Sirva com arroz. Rendimento: 6 porções.

Frango Recheado Com Queijo, Com Calda De Chocolate E Purê De Maça

Ingredientes

2 peitos de frango
100 gramas de chocolate amargo triturado
100 gramas de queijo tipo philadélfia

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

100 gramas de farinha de trigo
100 gramas de farinha de rosca
2 ovos
1 pitada de noz moscada
sal a gosto
4 maçãs verdes

Modo de fazer

A primeira etapa é abrir o peito de frango e dar uma batidinha para amaciar a carne. Tempere com sal, e recheie com uma fina fatia de queijo philadélfia. E o frango deve ser enrolado. Na segunda etapa misture a farinha de rosca, com uma pitada de noz moscada e de sal. Num outro prato, coloque um pouco de farinha de trigo. Quebre os dois ovos, e mexa com um garfo. Em seguida passe o rolinho de frango na farinha de trigo, nos ovos, e por último na farinha de rosca temperada. Deixe o óleo ficar bem quente. A quantidade de óleo deve ser suficiente para cobrir os rolinhos. Retire do fogo quando estiverem dourados. Depois é só escorrer numa toalha de papel. E agora o acompanhamento purê de maçã. Retire o miolo da fruta, descasque, e corte em vários pedaços. Não precisa levar água. Leve ao fogo para cozinhar por no máximo cinco minutos, as maçãs já cozidas devem ser batidas no liquidificador, até virar um creme. Para secar a água, leve ao fogo mais uma vez por três minutos. O chocolate deve ser derretido em banho Maria. última etapa a montagem do prato. Decore com salsa e flores feitas com tomatinhos cereja.

Frango com Quiabo

Ingredientes

um molho de salsa e um de cebolinha bem picados
tempero com alho, sal, cebola, cebolinha e pimentão
6 cebolas
pimenta de cheiro
600 gramas de quiabo
1 frango de 2 quilos

Modo de fazer

Corte o frango em pedaços. Fure os pedaços e tempere a gosto. Espere duas horas antes de preparar prá pegar o tempero. Aqueça a panela, ponha 3 colheres de banha ou óleo e o frango. Mexa bem, pingando água até dourar. No fogão a gás o fogo deve ser baixo prá não queimar. Escorra o excesso de gordura e ponha a cebola. Quando estiver dourada, ponha água suficiente prá cobrir todos os pedaços, depois acrescente a pimenta. Enquanto o frango cozinha, prepare o quiabo lave bem e depois enxugue com cuidado, corte em pedaços não muito pequenos. Quando o frango já estiver quase cozido ponha o quiabo e não mexa mais. Na hora de servir acrescente salsa e cebolinha.
Prepare também angu e couve picadinha.

Frango com Iogurte

Ingredientes

250 g de peito de frango
1 colher de chá de pimenta do reino
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de alho picado
2 colheres de sopa de manteiga
1 copo médio de iogurte natural
1 cebola média ralada
1 colher de sopa de requeijão

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

Modo de Fazer

comece temperando o peito de frango com o sal, a pimenta e o alho para o frango ficar mais saboroso e também mais saudável, o ideal é grelhar mas se você não tiver uma grelha, não tem problema prepara na frigideira o único cuidado é usar mínimo de gordura possível use apenas meia colher de sopa de manteiga e deixe o frango dourar agora faça o molho, numa outra frigideira derreta a manteiga, ponha a cebola e deixe dourar acrescente o iogurte e depois o requeijão mexa até o molho ficar consistente espalhe por cima do frango Fica uma delícia com purê de maçã e arroz branco com salsinha, acompanhado por vinho tinto.

Galinha-d'angola ao molho de maracujá

Ingredientes

450 gramas de galinha-d'angola
1 colher de sopa de pasta de alho
3 colheres de sopa de óleo
1 xícara de cebola picada
1 copo de água
pimenta e sal
1 copo de suco de maracujá
3 colheres de sopa de creme de leite fresco
1 colher de sopa de maisena

Modo de fazer

Tempere a carne com alho, sal e pimenta pelo menos meia hora antes. Doure a cebola no óleo, junte a carne e deixe fritar. Em seguida ponha água. Tampe a panela e baixe o fogo, deixe cozinhar por 40 minutos. Depois da galinha cozida retire da panela e aproveite o caldo para fazer o molho. Ponha o suco de maracujá e quando ferver ponha a maisena dissolvida em um pouco de água. Depois desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Regue o frango com o molho e enfeite com as flores do próprio maracujá.

Frango da Rainha

A receita é para 4 pessoas.

Ingredientes

4 filés de frango limpos
4 tiras de presunto de parma
uma manga sem caroço cortada em tiras finas
uma tigela de açúcar
uma noz moscada ralada
sal e pimenta

Modo de Preparar

Abra o peito de frango. Cubra-o com filme plástico e dê umas batidas até virar filé. Depois, uma pitada de pimenta, sal e noz moscada. Na seqüência, passe as tiras de manga na tigela com açúcar. Elas deverão rechear o frango. Ajeite as tiras bem no meio do filé e feche com cuidado. Faça o mesmo com o presunto de parma, que deve ser enrolado no filé de frango recheado com manga. Repita o ritual com os outros filés. Aqueça o forno no máximo. Leve os filés ao forno por dez minutos.

Molho

Use o caroço da manga, numa panela com água e um tablete de caldo de galinha. Sirva quente sobre o frango.

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

Frango com abóbora moranga

A abóbora é rica em fibras e vitamina A

Aperitivo

Faça uma tampa na abóbora com uma faca. Retire as sementes, lave e molhe com uma mistura de água e sal. Leve ao forno e deixe que torrem. Em 20 minutos está pronto.

Frango na moranga

Ingredientes

1 quilo e meio de peito de frango cortado em cubinhos
100 gramas de margarina
1 cebola ralada
1 lata de molho de tomate
1 vidro de champignon
1 lata de ervilha
1 copo de leite
1 lata de creme de leite
1 vidro de requeijão cremoso
2 tabletes de caldo de galinha
5 colheres de sopa de tempero verde
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de catchup
suco de 1 limão
molho de pimenta
queijo ralado
óleo
sal

Modo de fazer

Depois de tirar a tampa, lave bem a abóbora e ponha numa panela com água fervendo. Ponha água dentro do abóbora também e acrescente o caldo de galinha picado. Deixe cozinhar por 15 minutos. Enquanto isso prepare o creme Tempere o frango com sal e suco de limão. Frite numa panela com margarina, juntando a cebola ralada, o molho de tomate e a mesma medida de água. Deixe cozinhar até levantar a fervura. Adicione o catchup, o champignon, a ervilha, o cheiro verde e o molho de pimenta. Dissolva a farinha de trigo num copo com leite e junte ao creme. Depois de engrossar, acrescente o creme de leite com soro. Pincele a casca da abóbora com óleo, polvilhe por dentro com queijo ralado, passe o requeijão cremoso em volta e despeje o creme de frango. Tampe e leve ao forno por 20 minutos prá gratinar.

Frango Tropical

Ingredientes

1 frango
2 colheres de sopa de manteiga
1 concha de caldo de carne
1 copo de suco de laranja
1 colher de sobremesa de laranja
1 colher de sobremesa de mel
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto
Frutas à vontade

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

Abacaxi, pêssigo, cereja, figo, goiaba, morango, ameixa em calda

Modo de fazer

Corte o frango e tire os ossos. O prato será feito com peito e coxas. Tempere com sal e pimenta. Frite em uma colher de manteiga em fogo médio, primeiramente do lado da pele.

Molho

Derreta uma colher de manteiga. Despeje o suco de laranja e o mel. Ferver por 5 minutos. Despeje o caldo de carne. Enfeite o prato com alface as frutas cortadas, tomate e salsinha. Despeje o molho sobre o frango e as frutas. Sugestão de acompanhamento arroz colorido chinês.

Recheio de Frango

Ingredientes

- 1 kg. de peito de frango
- 1 ½ litro de água
- 1 maço de salsinha
- 1 cenoura
- 2 tabletes de caldo de carne
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 cebola ralada
- 1 colher de sopa de farinha de trigo (se necessário)

Preparo

Cozinhe o frango na água com a salsinha, a cenoura e o caldo de carne. Coe o caldo e pique o frango. Leve ao fogo em uma panela a margarina com a cebola, deixe tostar e acrescente o caldo e o frango, verifique o tempero. Passe num processador ou no liquidificador. O recheio deve ficar bem firme, se necessário engrosse com farinha de trigo.

Bife de galinha a milanesa

- 1 kg de peito de galinha
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 colheres de chá de pimenta e cominho
- 3 dentes de alho
- 1\2 xícara de suco de limão
- 2 ovos mal batidos
- 3 colheres de sopa de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de queijo parmesão

Desosse os peitos, corte-os em bifes e tempere-os de véspera com limão, sal, alho e pimenta e cominho. No dia seguinte, passe-os na farinha de rosca misturada com o parmesão. Em seguida, no ovo e novamente na farinha. Frite-os na manteiga. Antes de servir, coloque-os no forno por 10 minutos, envolvendo-os em papel alumínio. Depois de prontos, polvilhe-os com farinha misturada com parmesão.
