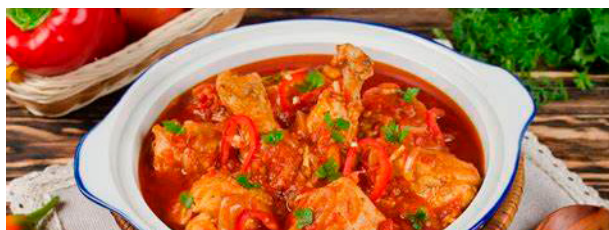




Imagem: Reprodução / WEB



FRANGO ENSOPADO

INGREDIENTES

1 frango de bom tamanho ou então 5 coxas e 5 sobrecoxas
Óleo
Sal
6 dentes de alho espremidos
1 cebola ralada
Pimenta-do-reino
Pimenta calabresa curtida
Vinagre ou limão para temperar
Salsinha (ou coentro) em ramos
Manjeriço pequeno (manjerona) em ramos
4 a 5 batatas grandes descascadas e cortadas em rodelas grossas
1 tomate sem pele nem sementes esmagado (opcional)

MODO DE PREPARO (2 horas)

Limpe o frango e destriçe-o, deixando a pele. Tempere com sal, pimenta-do-reino, alho espremido, gotas de vinagre ou limão e pimenta calabresa picada. Pode colocar uma pitada bem leve de orégano (opcional). Deixe pegar gosto. Depois, frite os pedaços somente para dourar (sem o alho da vinha-d'alhos que se reserva, porém jogando gotas de água fervendo para não queimar). Reserve. Em outra panela, deite o azeite ou óleo, a cebola ralada e os alhos espremidos e reservados da vinha. Junte o tomate esmagado. Deixe refogar um pouco e junte o frango. Deve cozinhar em fogo bem baixo para amolecer e pegar bem o gosto. Experimente o sal e junte mais se necessário. Vá pingando água quente. Acrescente as batatas e cubra com água. Depois de um tempo, coloque os ramos de salsa ou coentro, cebolinha e muitos ramos de manjerona. Deixe cozinhar bem até que as batatas quase se desfaçam, formando um creme. Deve ficar com bastante líquido/creme. Sirva com arroz branco.

Valor calórico: 187 Kcal.

BROWNIE SIMPLES E RÁPIDO

INGREDIENTES

5 colheres de manteiga
3 ovos
3 xícaras (chá) de achocolatado
6 colheres (sopa) de açúcar
12 colheres (sopa) de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga e reserve. Enquanto isso, misture bem os 3 ovos e o açúcar. Acrescente a manteiga derretida nessa mistura. Aí é só misturar o achocolatado e a farinha. Unte uma forma com manteiga e achocolatado. Leve ao forno a 180 °C por 30 minutos

Valor calórico: 196 Kcal.



Imagem: Reprodução / WEB