



Peito de Frango com Laranja



4 pessoas



20 min



Fácil

Ingredientes

Uma Receita Cheia de Vitamina C!

800 gr de peito de frango Lusiaves
3/4 Laranjas
1,5 col. Chá de Amido de Milho
50gr de Margarina
6 col. Sopa de Mostarda
100ml de Cointreau
Sal
Pimenta Preta
Tomilho-Limão Fresco

Preparação

Começamos por partir a margarina em pedaços pequenos e vamos espalha-la sobre o peito de frango. De seguida juntamos a mostarda e espalhamos bem juntamente com a margarina. Colocamos os peitos de frango numa travessa de ir ao forno e temperamos com sal e pimenta preta. Regamos com metade do sumo de Laranja e levamos ao forno pré-aquecido a 180° por 10 minutos. Juntamos o amido de milho ao Cointreau e mexemos bem até dissolver. Com um ralador de cenoura fazemos umas raspas de laranja. Num tacho pequeno vamos juntar o restante sumo de laranja, as raspas de laranja, o amido de milho dissolvido no Cointreau e o tomilho-limão fresco. Deixamos ferver tendo o cuidado de ir mexendo sempre o fundo para que não agarre e esperamos que o molho engrosse e fique cremoso. Retiramos os

peitos de frango do forno e cobrimos com o molho. Raspamos o fundo da travessa de ir ao forno para que as partes mais tostadas se dissolvam no molho que acabámos de juntar. Volta ao forno a 180° por mais 5 minutos e servimos cobrindo o peito de frango com o molho. Sirva acompanhado de massa cozida