



Espetadas Mexicanas de frango



4 Pax



30min



Fácil

Ingredientes

3 peitos de frango Lusiaves
¼ molho de hortelã
1 dente de alho
3 malaguetas
2 pimentas verdes
Molho mexicano
Sal

Preparação

Vamos começar por cortar os peitos de frango ao comprido e depois à largura fazendo cubos. Para a Marinada cortamos finamente as malaguetas vermelhas, cortamos os ramos e picamos a hortelã. Abrimos as pimentas verdes ao meio e com uma colher retiramos as sementes. Picamos as pimentas verdes e o dente de alho. Juntamos tudo e misturamos. Vamos agora acrescentar o molho mexicano (daqueles com que se comem os nachos ou a tiras de milho), temperamos com um pouco de sal e mexemos muito bem. Vertemos a mistura sobre o Frango e deixamos marinar 2 horas. Depois de marinado espetamos os cubos de frango em espetos de madeira e vamos grelhar. Levamos um grelhador ao lume, deixamos aquecer e deixamos que grelhem em lume médio, voltando de lado por cerca de 10m.