

Peitos de galinha com coentros e cominho



Ingredientes: 2 unidade de peitos de frango
1 unidade de coentros
1 colher de chá de cominho (em pó)
1 colher de chá de orégãos (secos)
1 colher de chá de manjeriço (seco)
2 unidade de dentes de alho
0 unidade de sal (qb)
0 unidade de pimenta (qb)
0 unidade de pimenta vermelha em flocos (qb)
1 unidade de cebola
0 unidade de azeite (qb)
25 centilitro de limão (sumo de)

Instruções de preparação:

Junte todos os ingredientes numa misturadora, com a excepção dos peitos de galinha e da cebola. Irá obter uma pasta homogénea, que deverá usar para barrar a galinha. Ponha uma frigideira anti-aderente (ou um wok) ao lume, com a cebola. Quando esta ficar translúcida, acrescente os peitos. Não deixe de mexer, deixando cozinhar em ambos os lados.

Sugestões Adicionais: Esta receita é apenas uma base, ficando o acompanhamento ao seu critério. Arroz ficará sempre bem, mas sugerimos também pimentos assados ou outros vegetais, como vagens. Ao mesmo tempo, pode também acrescentar ou substituir as especiarias, a seu gosto.