

Fajitas com frango e vegetais

Carne —   75 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/fajitas-com-frango-e-vegetais



Ingredientes

2 peitos de frango
50 g de pimento verde
50 g de pimento amarelo
50 g de pimento vermelho
150 g de cebola roxa
2 c. de sopa de molho inglês
3 c. de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
10 g de coentros picados
2 limas
8 tortilhas de trigo
Coentros picados a gosto

Para a mistura de especiarias

1 c. de sopa de sementes de cominhos
1 c. de sopa de orégãos secos
1 c. de sopa de sementes de coentros
1 c. de chá de pimenta preta em grão
1 c. de chá de cravinho
1 c. de chá de alho em pó
1 malagueta seca
4 tomates secos

Confeção

1. Corte os peitos de frango e os pimentos em tiras e a cebola em tiras e coloque numa taça.
2. Junte o molho inglês, o azeite, os dentes de alho e os coentros e o sumo das limas. Misture bem e leve ao frigorífico durante 1 hora para marinar.
3. Para a mistura de especiarias, coloque no liquidificador, com a lâmina de moagem a seco (2 eixos), todos os ingredientes e triture até obter um pó.
4. Aqueça uma frigideira em lume alto, salteie a carne e os legumes e junte 1 c. de sopa da mistura de especiarias. Salteie durante 5 minutos.
5. Coloque a carne por cima das tortilhas e sirva com puré de abacate e coentros picados.
6. Reserve a restante mistura de especiarias num frasco pequeno para utilizar noutras preparações.

1 pau de canela