

Frango à Marroquina

Carne —    60 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/frango-a-marroquina



Ingredientes

Manteiga
Ervilhas tortas
Ervas aromáticas q.b.
1/2 Caldo de galinha
Sal grosso q.b.
Couscous q.b.
Pimenta q.b.
400g Grão-de-bico
200 ml Caldo de legumes
400g Tomate pelado
300g Courgette
1 c. chá de Cominhos
2 Alho
1 Cebola
5 c. sopa Azeite
400g Peito de frango

Confeção

1. Corte os peitos do frango em tiras finas ou cubos.
2. Picar finamente a cebola e fazer um refogado no azeite previamente aquecido numa frigideira alta.
3. Acrescentar o alho picado e de seguida o frango mexendo sempre até este ficar esbranquiçado e dourado.
4. Baixar o lume e juntar os cominhos. Mexer cerca de dois minutos e adicionar a courgette cortada em meias-luas.
5. Mexer bem e adicionar o tomate pelado, bem como o líquido da lata, e o caldo de legumes. Deixe ferver uns cinco minutos mexendo ocasionalmente.
6. Entretanto prepare o couscous: coloque 200 ml de água num tacho junto com uma colher de sopa de manteiga e meio caldo de galinha. Aguarde até que ferva.
7. Tempere com ervas aromáticas e adicione couscous mexendo sempre até não ver mais água no tacho. Desligue o lume e tape o tacho aguardando cerca de cinco minutos.
8. Retire o couscous para um recipiente grande e adicione um pouco de gordura (manteiga ou azeite) misturando tudo com um garfo de modo a separar os grãos.
9. Junte as ervilhas tortas e o grão-de-bico à mistura do frango. Deixe apurar uns cinco minutos mexendo ocasionalmente.
10. Deite o couscous e a mistura do frango nos pratos servindo de imediato. Se gostar pode polvilhar com coentros picados. Bom apetite!