

Asas de Frango de Churrasco com Puré de Alho da Graciosa e Migas

Puré de Alho da Graciosa

13 dentes de alho (38g)
4 batatas médias (280g)
1,5 chávenas de leite gordo (400g)
2 colheres de café de sal grosso (3g)
1 colher de chá de azeite (5g)
1 pitada de pimenta preta (0,3g)
1/2 colher de sopa de manteiga (11g)

Migas com Pimento Assado e Tomate

2 fatias de pão caseiro (90g)
1/4 de pimento vermelho (30g)
1 mão de tomate cereja (30g)
1 dente de alho (3g)
1/2 mão de amendoim torrado (11g)
1 colher de sopa de azeite (10,5g)
1/2 colher de café de sal grosso (1g)
1 pitada de pimenta preta de moinho (0,3g)

Asas de Frango de Churrasco

1 chávena cheia de asas de frango (350g)
2 pitadas de tomilho fresco (1g)
1/4 de limão (20g) 1 colher de chá de sal grosso (3g)
1 colher de chá de pimentão doce em pó (3g)

Molho para o Frango

3 colheres de sopa de molho de churrasco (66g)
1,5 colheres de sopa de ketchup (33g)
1 colher de chá de molho agridoce (10g)
1 colher de sopa cheia de açúcar mascavado (15g)

Nectarinas Grelhadas na Brasa

1 nectarina (90g)
1 pitada de tomilho (0,3g)
1 pitada de vinagre balsâmico (0,3g)

Nota: Todos os líquidos são pesados em gramas e não em mililitros, para maior precisão

Informação nutricional por refeição para 1

pessoa:

VE: 1252,1 kcal Proteína: 69,1 g
Gordura: 42,9 g HC: 145,5 g





Confeção do Puré de Alho

- Retirar a pele ao alho e o pedúnculo, que se encontra no seu interior
- Colocar o alho descascado em 100g de leite com 100g de água
- Tapar e conservar uma noite no frio
- Retirar a pele à batata e cortar aos quartos
- Colocar a batata a cozer em água temperada com sal grosso e fio de azeite
- Colocar o alho a cozer em 100g de leite novo com 100g de água nova
- Quando ferver, escorrer o alho e colocar novamente ao lume com 100g de leite novo assim como 100g de água nova
- Repetir o processo da cozedura do alho mais uma vez
- Quando o alho estiver cozido, escorrer e passar no passe-vite
- Passar também a batata no passe-vite
- Envolver o puré de batata com o puré de alho e levar ao lume
- Temperar com sal se necessário
- Adicionar pimenta preta e manteiga
- Envolver bem e retificar o tempero (reservar)

Nota: Primeiro objetivo de extrair o pedúnculo, é porque se torna indigesto. Segundo objetivo, o de conservar uma noite no frio, é para retirar um pouco do amargo que o alho tem terceiro objetivo, o de ferver o alho quantas vezes as necessárias, é o de eliminar o amargo do alho, mantendo somente um sabor suave (sempre que o alho ferva, tem que se mudar o leite e a água)

Confeção das Asas de Frango

- Marinar as asas de frango com: tomilho, limão, azeite, sal grosso e pimentão doce em pó
- Tapar e conservar uma noite no frio
- Grelhar as asas de frango nas brasas

Confeção do Molho para o Frango

- Numa taça envolver o molho de churrasco com molho agri-doce, ketchup e açúcar mascavado

Confeção da Nectarina Grelhada na Brasa

- Cortar a nectarina em gomos
- Colocar a nectarina a grelhar
- Polvilhar com vinagre balsâmico e tomilho

Confeção das Migas com Pimento Assado e Tomate

- Assar na brasa o pimento vermelho
- Quando pronto colocar num saco de plástico e fechar, para ganhar humidade, de forma a que a pele se solte com maior facilidade
- Cortar o pimento em tiras
- Refogar em azeite alho picado, adicionar o pão cortado em cubos e mexer
- Adicionar o pimento e o tomate cereja cortado ao meio
- Temperar com sal grosso e pimenta preta
- Por fim adicionar o amendoim torrado e envolver tudo

Finalização

- Colocar as asas de frango grelhadas na taça do molho e envolver
- Empratar as migas numa travessa de barro e ao lado colocar as asas
- Decorar com ramos de tomilho
- À parte numa sertã de barro colocar a nectarina assada e noutra o puré de alho
- Servir o molho numa malga de barro

Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação
Boa degustação