

# 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 agridoce, 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**