



FRANGO/CARNE GRELHADO MACIO

Ingredientes

Vinagre;

Filé de peito de frango;

Pimenta do reino, açafrão, páprica,
sal e quaisquer especiarias de sua preferência.

Modo de preparo

Banhe o filé de peito de frango com vinagre e logo
após tempere a gosto com as especiarias e o sal.

Deixe a frigideira em fogo alto, coloque um fio de azeite e deixe esquentar.
Coloque o filé e deixe ele sem mexer e nem apertar mantendo em fogo alto por
aproximadamente 2 ou 3 minutos, até a carne ficar selada. Vire para o
outro lado e repita o processo, após os dois lados selados você baixa o
fogo e deixa por mais 5 ou 6 minuto aproximadamente para o
filé terminar de cozinhar por dentro.

Sugestão André Teles: Ao final do processo quando seu frango
já estiver praticamente pronto você pode acrescentar um pouco de
cebola e/ou tomate e 1 col. de sopa rasa de requeijão light ou creme
de leite light. Apague o fogo e misture bem até soltar o agarrado da
panela. Essa mistura se transforma em um molho delicioso deixando
seu frango/carne muito mais suculento e com mais sabor ainda.

Informações adicionais

Esta mesma receita pode ser feita com carne vermelha em bifes ou cubinhos e é ideal para o consumo no dia a dia. Excelente para compor suas refeições principais e uma ótima fonte de proteínas especialmente para o seu pós treino.