



STROGONOFF DE FRANGO

Ingredientes

Frango em cubos ou tirinhas;

Sal / pimenta do reino / açafraõ / Páprica / cebola / alho;

Creme de leite light ou requeijão light ou creme de ricota;

Molho de tomate (ou ketchup Heinz).

Modo de preparo

Esquente a frigideira e refogue a cebola e o alho com a própria água da cebola, mas caso prefira pode usar um fiozinho de azeite de oliva extra virgem.

Tempere o frango utilizando seus temperos e especiarias de preferência e coloque na frigideira em fogo alto para selar os dois lados. Tampe a panela e baixe o fogo para o frango soltar água para o molho. Acrescente o molho de tomate (ou o ketchup), se necessário coloque um pouco mais de água e adicione 2 colheres de requeijão light ou creme de leite ou creme de ricota. Todo esse processo pode ser feito em panela caso você precise fazer em quantidades maiores.