




SOBRECOXA DE FRANGO COM DAMASCOS

 Nível Intermediário

 Rendimento 4 porções

 Tempo de preparo 80 minutos

 Ocasião Dia a Dia

 Modo de preparo Forno

INGREDIENTES

- 200g de geleia de damasco
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1kg de Sobrecoxa de Frango Swift
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 3 cebolas pequenas cortadas em 4 partes
- ½ xícara (chá) de vinho branco
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Mix de Pimentas Swift a gosto
- Cuscuz marroquino com legumes:
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de açafrão-da-terra
- 2 xícaras (chá) de cuscuz marroquino
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de Cebola Picada Swift
- 1 cenoura cortada em cubos pequenos
- 1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubos pequeno
- 1 abobrinha cortada em cubos pequenos
- 200g de grão-de-bico cozido (1 lata já drenado)
- Sal a gosto
- 1 colher (café) de cominho
- As folhas de salsa lavadas e picadas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 250° C (temperatura alta).
2. Em uma vasilha, misture a geleia com a páprica, o gengibre e tempere com um pouco de sal.
3. Disponha as sobrecoxas em um refratário e tempere com a geleia, inclusive embaixo da pele das sobrecoxas. Adicione as cebolas e regue com azeite.
4. Tempere as sobrecoxas e as cebolas com sal e pimenta.
5. Despeje 100ml de água e vinho branco no fundo do refratário.
6. Leve ao forno para assar por 20 minutos a 250° C. Em seguida, abaixe a temperatura para 180° C e deixe assar por mais 40 minutos, aproximadamente, até que as sobrecoxas estejam bem douradas e cozidas.
7. Sirva com as cebolas e o molho que se formou na travessa.
8. Em uma panela, coloque o caldo de legumes, o sal e o açafrão e cozinhe até levantar fervura.
9. Adicione o cuscuz e desligue o fogo. Tampe a panela e deixe descansar por 5 minutos. O cuscuz irá absorver o líquido.
10. Solte o cuscuz com um garfo e adicione manteiga. Misture bem até a manteiga derreter completamente.
11. Em outra panela, aqueça o azeite, doure a cebola e depois junte a cenoura e o pimentão, deixando refogar por 2 minutos. Adicione a abobrinha, o grão-de-bico e tempere com o sal, a pimenta e o cominho.
12. Desligue o fogo quando a abobrinha ficar “al dente”. Se necessário, coloque um pouco de caldo de legumes só para completar o cozimento.
13. Misture com o cuscuz e polvilhe com a salsa. Sirva com a sobrecoxa.

PRODUTOS UTILIZADOS



Mix de Pimentas Swift



Cebola Picada Swift



Sobrecoxa de Frango Swift



Caldo Culinário de Legumes

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR