

## FRANGO AO FALSO MOLHO PARDO

### INGREDIENTES:

- 4 UNIDADES MÉDIAS DE SOBRECOPA DE FRANGO SEM PELE (550g)
- 1 CEBOLA MÉDIA (100g)
- 1 DENTE DE ALHO (5g)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE MANJERICÃO SECO OU ALGUMAS FOLHAS DO FRESCO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE SOJA (10g)
- SAL E PIMENTA À GOSTO
- 1 XIC. DE ÁGUA

### PARA O MOLHO:

- 1 COLHER (CAFÉ) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE MEL
- SUCO DE ¼ DE LIMÃO
- ¼ DE COPO DE REQUEIJÃO (50g) DE POLPA DE JUÇARA
- SAL À GOSTO

### MODO DE PREPARO:

#### MOLHO

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DE FORMA A FICAR BEM HOMOGÊNEO.

#### FRANGO

TEMPERE AS SOBRECOPAS COM CEBOLA RALADA, ALHO AMASSADO, MANJERICÃO, PIMENTA DO REINO E SAL À GOSTO. DEIXE DESCANSAR POR CERCA DE 20 MINUTOS. ACRESCENTE O ÓLEO EM UMA PANELA E DEIXE AQUECER. COLOQUE AS SOBRECOPAS TEMPERADAS E DOURE. COLOQUE AOS POUCOS, ÁGUA FERVIDA PARA COZINHAR AS SOBRECOPAS, DEIXANDO COZINHAR ATÉ QUE A CARNE FIGUE BEM MACIA, MAS NÃO AO PONTO DE DESMANCHAR. ACRESCENTE O MOLHO DE JUÇARA (SE FOR NECESSÁRIO ENGROSSAR MAIS O CALDO, COLOQUE UM POUCO DE FARINHA DE TRIGO). SIRVA ACOMPANHADO DE ARROZ BRANCO.

**RENDIMENTO: 4 PORÇÕES.**



#### Construção e Colaboradores:

Alyne Lizane Cardoso (Programa de Pós-Graduação em Nutrição/UFSC)  
Mariana Quintino (Bolsista Pró-Bolsa/UFSC)  
Sheyla de Liz (Programa de Pós-Graduação em Nutrição/UFSC)  
Elaine da Silva Santos (Programa de Pós-Graduação em Nutrição/UFSC)  
Francilene Kunradi Vieira (Profa. Departamento Nutrição/UFSC)  
Sandra Regina Paulon Avancini (Profa. Departamento Nutrição/UFSC)  
Patrícia Faria Di Pietro (Profa. Departamento Nutrição/UFSC)  
Arte: Leilen Monti