



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP
www.lojapontoverde.com.br - Tel.: (11) 5182-5161

Frango Recheado com Escarola

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de azeite de oliva
6 dentes de alho amassados
1 maço grande de escarola picada
1 frango desossado pequeno
1 vidro de molho de tomate
sal a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o azeite em uma panela grande e doure o alho.
Junte a escarola e cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada por 4 minutos, ou até murchar.
Mexa com uma colher durante o cozimento e acerte o sal.
Retire e deixe esfriar.
Recheie o frango com o refogado e transfira-o para uma assadeira grande.
Pincele o frango com metade do molho de tomate.
Despeje em volta do frango o restante do molho dissolvido em 1 xícara (chá) de água quente.
Cubra com papel-alumínio e asse em forno médio por 1 hora, ou até o frango ficar macio e cozido.
Sirva em seguida.