

Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: FRANGO FRESCOR DA CAPUCHINHA

QUANTIDADE DE PORÇÕES: 100 UNIDADES.

TEMPO DE PREPARO: 90 MIN.



INGREDIENTES	QUANTIDADES
Bife de frango	12 kg
Folhas da capuchinha	125 g
Leite	5 L
Amido de milho	80 g
Cebola	400 g
Óleo de soja	150 mL
Sal	20 g
Sal temperado (Bifes)	120 g

VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Nutriente	Quantidade por porção
Valor energético	~185 kcal
Proteínas	~23 g
Carboidratos	~4 g
Lipídios	~7 g
Fibra alimentar	~0,4 g
Vitamina C	~8 mg
Cálcio	~90 mg
Ferro	~1 mg

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, adicionar a cebola (reservando uma pequena parte para o refogado da capuchinha), 1 colher de óleo e 1 litro de leite. Dissolver todo o amido de milho em um pouco de leite e acrescentar à mistura. Bater até obter um líquido homogêneo e bem incorporado.
2. Em uma panela, aquecer um pouco de óleo e refogar a cebola reservada até ficar macia e translúcida, liberando aroma e sabor.
3. Acrescentar as folhas da capuchinha cortadas em tiras e refogar rapidamente, apenas até murcharem levemente, preservando sua cor e características sensoriais.
4. Transferir o refogado de capuchinha para o liquidificador junto à mistura do molho e bater novamente até que as folhas estejam bem trituradas e totalmente incorporadas ao líquido.
5. Aquecer o restante do leite em uma panela grande. Quando estiver levemente aquecido, adicionar a mistura do liquidificador, mexendo continuamente até o molho adquirir consistência cremosa e homogênea. Ajustar o sal conforme necessário.
6. Temperar o peito de frango com sal de ervas, distribuindo uniformemente sobre a carne.
7. Em uma panela, aquecer o óleo e grelhar o frango até ficar completamente cozido e levemente dourado, garantindo boa textura e sabor.
8. Dispor os bifes de frango grelhados em uma cuba gastronômica e acrescentar o molho da panela por cima. Misturar delicadamente para envolver o frango no molho e manter aquecido até o momento da distribuição.

BOM APETITE