



Carne — 15 SEG FÁCIL 2 PESSOAS YÄMMI 1

Ingredientes

- 20 g de coentros frescos + umas folhas
- 600 g de peitos de frango
- sal e azeite q.b. para temperar
- mel q.b.
- palitos para espetadas

Para o molho satay

- 20 g de coentros frescos + umas folhas
- 75 g de manteiga de amendoim
- 1 red chilli
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de molho de soja
- 7 g de gengibre fresco, descascado
- sumo de 1 lima e raspa de 2
- 1 c. sopa de azeite
- 4-5 c. sopa de água
- azeite q.b.

Preparação

- 1º** Corte os peitos de frango em pedaços médios (para espetada), tempere-os com um pouco de sal e salpique-os com azeite. Faça o molho: coloque todos os ingredientes no copo e programe 10 segundos na velocidade 6. Baixe com a espátula o que se acumulou nas paredes do copo e volte a programar mais 5 segundos na velocidade 6. Verifique a consistência e, se necessário, acrescente mais um pouco de água para tornar a pasta menos concentrada, voltando a mexer mais uns segundos na mesma velocidade.
- 2º** Prepare as espetadas: coloque 4 ou 5 pedaços de frango em cada palito para espetadas e unte-os bem com o molho satay. Ao molho que sobrou, acrescente um pouco de azeite, umas folhas de coentros e, se necessário, um pouco de água para que fique com uma textura macia. Reserve-o numa molheira de servir.
- 3º** Aqueça uma frigideira grande, cubra o fundo com azeite e frite as espetadas até dourar a carne dos dois lados. Quando as virar, verta um pouco de mel sobre cada espetada, baixe o lume e deixe cozinhar mais uns minutos (com cuidado, para não deixar queimar). Sirva com arroz basmati e com o molho reservado.
- 4º** DICA SAUDÁVEL: Prefere fazer as espetadas no forno em vez de as fritar? Coloque-as sob o grill durante 7-8 minutos de cada lado. Retire-as, verta um pouco de mel e leve-as novamente ao grill mais 2-3 minutos. Verifique se a carne está cozinhada: os tempos indicados poderão variar ligeiramente consoante o tamanho dos pedaços de frango.