



```html

## Frango Assado com Batatas e Legumes

### Ingredientes (para 2 pessoas):

---

2 coxas e sobrecoxas de frango (ou pedaços de frango de sua preferência)  
2 batatas médias  
1 cebola média  
2 dentes de alho  
2 tomates médios

### Modo de Preparo:

---

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Lave bem as batatas, descasque e corte-as em pedaços médios.

Lave os tomates e corte-os em rodela grossas ou pedaços.

Descasque a cebola e corte-a em fatias grossas.

Descasque os dentes de alho e pique-os grosseiramente ou amasse-os.

Em uma assadeira adequada para forno, distribua os pedaços de frango.

Adicione as batatas, a cebola, o alho e o tomate ao redor do frango na assadeira.

Leve a assadeira ao forno pré-aquecido por aproximadamente 45 a 55 minutos, ou até que o frango esteja bem cozido e dourado, e as batatas macias. Se desejar, vire o frango na metade do tempo para dourar por igual.

Sirva quente.

### Preparo

menos de 20 minutos (apenas cortar e arrumar)

### Cozimento

45 minutos a 1 hora

## Serve

Serve 2 pessoas

## Dieta

Sem glúten, Sem laticínios, Sem nozes (baseado nos ingredientes fornecidos)

## Dica

---

*Para um sabor extra, você pode adicionar sal e pimenta do reino a gosto, e talvez um fio de azeite, se tiver disponível. Certifique-se de que o frango esteja bem cozido antes de servir, o que pode ser verificado pela ausência de cor rosada no centro da carne.*

^^^