



□ Frango Caramelizado com Gergelim e Cebolinha

Uma explosão de sabores agridoces que transforma o frango em uma experiência inesquecível!

□ Ingredientes Identificados:

- Frango (peito ou coxa/sobrecoxa desossada) - cozido, caramelizado
- Cebolinha verde - fatiada, fresca
- Gergelim branco - sementes
- Gergelim preto - sementes
- Molho agridoce/caramelizado - brilhante, cor marrom-avermelhada

□ Combinação perfeita para uma receita deliciosa!

□ Ingredientes da Receita (para 3 pessoa/pessoas):

500g de frango (peito ou coxa/sobrecoxa desossada), cortado em cubos de 3-4 cm
2 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal
3 dentes de alho picados finamente
1 pedaço de gengibre fresco (cerca de 2 cm), ralado
1/2 xícara de molho shoyu (molho de soja)
1/4 xícara de mel ou açúcar mascavo
2 colheres de sopa de vinagre de arroz (ou vinagre de maçã)
1 colher de chá de amido de milho (maizena)
2 colheres de sopa de água
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada (para finalizar)
1 colher de sopa de gergelim branco (para finalizar)
1 colher de sopa de gergelim preto (para finalizar)
Sal e pimenta do reino a gosto

□ Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!

modo de Preparo:

Comece temperando o frango: Em uma tigela, tempere os cubos de frango com sal e pimenta do reino a gosto.

Cozinhe o frango: Aqueça o azeite ou óleo vegetal em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o frango e doure por todos os lados até ficar cozido por completo e levemente caramelizado. Retire o frango da frigideira e reserve.

Prepare o molho: Na mesma frigideira, adicione o alho picado e o gengibre ralado. Refogue por cerca de 1 minuto até ficarem aromáticos, tomando cuidado para não queimar.

Adicione os líquidos: Junte o molho shoyu, o mel (ou açúcar mascavo) e o vinagre de arroz. Misture bem e deixe ferver.

Engrosse o molho: Em um pequeno recipiente, dissolva o amido de milho nas 2 colheres de sopa de água. Adicione essa mistura ao molho na frigideira, mexendo sempre, e cozinhe por 1-2 minutos até o molho engrossar e ficar brilhante.

Finalize o prato: Retorne o frango cozido à frigideira com o molho e misture bem para que todos os pedaços fiquem envoltos no molho caramelizado. Cozinhe por mais 2-3 minutos, garantindo que o frango esteja bem quente e o molho aderido.

Sirva: Transfira o frango para um prato de servir. Finalize com a cebolinha verde picada, o gergelim branco e o gergelim preto. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz branco ou legumes cozidos no vapor.

tempo de Preparo

Mais de 1 hora

Rendimento

Serve 3 pessoa/pessoas

Equipamentos

Você vai usar: Fogão,

Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma,

Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver frango, pode usar cubos de tofu firme ou cogumelos Portobello fatiados - a textura será diferente, mas o molhoagridoce combina bem.

Para versão mais leve: Use peito de frango sem pele e reduza a quantidade de mel, substituindo por um adoçante natural.

Para intensificar o sabor: Adicione uma pitada de flocos de pimenta vermelha (chili flakes) ao molho para um toque picante. Um fio de óleo de gergelim torrado no final também realça o aroma.

□ *Dica do Chef:* Para um frango ainda mais suculento e um molho que adere melhor, você pode empanar levemente os cubos de frango em amido de milho antes de dourar. Isso cria uma crostinha deliciosa e ajuda a selar os sucos da carne!