



PROVOPAR-PR
AÇÃO SOCIAL

“FRANGO ASSADO”

PAULA VARELLA.



INGREDIENTES:

- 1 – Frango de 1,1/2 a 2 kilos.
- 1 – Copo de suco de laranja. (ou abacaxi).
- 1 – colher (sopa) de tempero pronto.
- 2 – colheres de mostarda.
- 50 – grs. de margarina.

Farofa:

- 100 – grs. de margarina.
 - 1 – cebola grande.
 - 2 _ cenouras raladas.
 - 1/2 _ xícara (chá) de salsinha.
 - 2 _ Xícaras (chá) de farinha de milho.
 - 2 _ Ovos cozidos.
 - 1 _ pimentão vermelho e 1 verde (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Em um refratário coloque o frango e tempere com o suco de laranja (ou Abacaxi) , o tempero pronto, a mostarda e o sal (opcional) misturados previamente . Deixe o frango neste tempero por no mínimo 1 hora. Leve ao forno pré aquecido (180°) por cerca de 2 horas. Em seguida sirva com a farofa.

PREPARO DA FAROFA:

Em uma frigideira derreta a margarina e refogue a cebola , junte as cenouras raladas, sal e pimenta. Após murchar a cebola, acrescente o pimentão verde e vermelho se for utilizar, e as azeitonas. Cozinhe por alguns minutos. Adicione a farinha de milho, os ovos cozidos e picados e a salsinha. Mexa e desligue.

E está Pronto!

Dica: Prenda as asas com um palito de dente e amarre as coxas com uma linha grossa.