

# ROLINHOS DE FRANGO BIO COM VEGETAIS



Revista  
Fev. | Mar. 12

Fotos: Virgílio Rodrigues  
Chef: Fernando Fonseca



Médio

## INGREDIENTES

- 2 peitos de frango grandes Bio
- 3 cenouras
- 1 cebola branca
- 100 g de feijão-verde
- 1 ramo de aipo
- 6 cogumelos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 50 g de manteiga
- 30 g de amêndoa

## PREPARAÇÃO

Abra os peitos de frango ao meio, de modo a ficar com duas partes iguais • Bata ligeiramente e tempere com sal e pimenta • Descasque as cenouras e retire tiras finas com ajuda do descascador • Corte o aipo e a cebola em tirinhas, e lamine os cogumelos • Corte o feijão-verde em tiras oblíquas e cozinhe em água a ferver entre 2 a 3 minutos, refrescando em água fria • Salteie a cebola e o aipo num fio de azeite e uma noz de manteiga • Tempere com sal e pimenta e adicione o feijão-verde • Coloque um pouco desta mistura de legumes dentro de cada metade de frango e enrole • Leve os rolinhos a assar no forno durante 20 minutos, a 160 °C • Salteie os cogumelos e reserve • Salteie as tiras de cenoura e, assim que estiverem macias, coloque no centro do prato • Sobreponha os cogumelos e termine com um rolinho de frango cortado ao meio, obliquamente • Salpique com as amêndoas torradas partidas