



# Couscous de legumes com peito de frango no forno



Categoria

Receitas com Toque de Pimenta



Tempo de preparação

Médio



Dificuldade

Médio



Custo

Médio



Com quem?

Com a família



Nº de pessoas

4 pessoas

## Ingredientes



Q.b. de Pimenta À Base de  
Azeite Gallo Original



80ml de Gallo Azeite Novo  
2018-2019

- 4 peitos de frango com pele
- 50g de cenoura
- 50g de ervilha
- 50g de abobrinha
- 240g de couscous
- 240ml de água
- 10g de alho
- Sal e pimenta de reino a gosto

## Modo de preparação

1

Corte a abobrinha e a cenoura já descascada em cubos pequenos.

2

Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.

3

Coloque numa frigideira metade do azeite e coloque o frango, deixando dourar de ambos os lados.

4

Em seguida leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.

5

Então, deixe descansar e reserve.

6

Refogue o alho laminado, a cenoura e a abobrinha em azeite bem quente, junte o couscous, coloque a água e, quando ferver, desligue o fogo e deixe tapado até o couscous hidratar.

7

Sirva com o peito de frango fatiado por cima, adicionando pimenta preta moída na hora.

8

Finalize com um fio de Gallo Azeite Novo 2018-2019 e, se gosta de sabores fortes, junte umas gotas de Pimenta com Azeite Gallo Original.

Produtos utilizados



*Pimenta À Base de Azeite*  
*Gallo Original*  
Pimenta À Base de Azeite



*Azeite Novo 2018-2019*  
Azeite Virgem Extra Premium

Veja também

---

Carne Rápido Fácil

*Pizza de presunto com rúcula*

---

Carne Médio Fácil

*Salada de entrecôte com arroz vermelho, manga e tomate*

---

Carne Médio Fácil

*Espetadas de frango com molho de amendoim*

---

Carne Demorado Fácil

*Perna de cabrito em crosta de ervas*

---

Carne Demorado Fácil

*Perna de borrego no forno com chalotas e cogumelos*

---



Mais receitas em  
[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide