



Espetinhos de frango com maçã

Ingredientes (para 1 porção)

- 100 g de peito de frango
- 1 maçã Golden ou Fuji
- 1 colher (café) de cúrcuma
- 1 colher (café) de curry
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Misturar em uma tigela o azeite de oliva, a cúrcuma e o curry.
2. Adicionar o frango cortado em cubos e misturar até envolvê-lo por completo.
3. Descascar a maçã e cortá-la em cubos de tamanho igual ao do frango.
4. Colocar em um espetinho os cubos de frango intercalados com os cubos de maçã.
5. Repetir o procedimento com os outros espetinhos.
6. Dourar os espetinhos em uma frigideira com um pouco de azeite de oliva, em fogo médio para que não queimem, em todos os lados.
7. Quando adquirirem cor, acrescentar duas colheres (sopa) de água e tampar a frigideira para finalizar o cozimento em fogo baixo, durante 4 ou 5 minutos, aproximadamente.
8. Deixar descansar e servir.

Recomendações

Em caso de intolerância à cúrcuma ou ao curry, pode-se preparar igualmente a receita sem eles, eliminando os passos 1 e 2 do preparo ou substituindo-os por outras especiarias ou ervas de preferência.