



1 raminho de alecrim
10 g de ameixas secas
5 g de amêndoas
Uma pitada de salsinha picada

Prato único de frango assado à catalã (textura modificada)

Ingredientes (para 1 porção)

1 pedaço de coxa de frango (70 g)
35 g de cebola
50 g de tomate
180 mL de caldo de legumes
1 dente de alho
25 mL de vinho tinto
1 folha de louro
Um pedacinho de pau de canela
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
Sal e pimenta

Preparo

1. Descascar e picar a cebola e os alhos. Ralar o tomate.
2. Temperar a coxa de frango com o sal e a pimenta e cortá-la em dois pedaços.
3. Colocar as ameixas no vinho para hidratar.
4. Dourar o frango temperado em uma caçarola com azeite e, depois de bem cozido, reservar.
5. Na mesma caçarola, fritar o alho e a cebola em fogo baixo. Juntar o tomate e deixar refogar até que fique cozido.
6. Adicionar ao frango as ervas aromáticas, as ameixas, as amêndoas e o vinho.
7. Deixar cozinhar aos poucos até o álcool evaporar.
8. Regar com água ou caldo, tampar e cozinhar até ficar bem macio.
9. Depois de cozido, retirar as ervas aromáticas (canela, louro e alecrim) e desfiar o frango para que tudo fique bem processado.
10. Processar tudo até obter um purê bem fino. Ajustar o sal e a pimenta.
11. Servir com as ervas aromáticas dispostas de forma decorativa.