



Risoto Italiano a moda do Chef

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de arroz arbóreo
- 2 litros de caldo de legumes
- 1 vidro de palmito
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 lata de ervilha (congelada ou natural)
- 1 cebola media picada
- 3 tomates sem pele/semente picados em cubos pequenos
- 3 dentes de alho picado
- Salsa e cebolinha picada
- 100g de (manteiga sem sal)
- 1 vidro de requeijão cremoso
- 100g de parmesão ralado
- Sal a gosto
- 1 taça de vinho branco

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o arroz e o vinho, depois o caldo de legumes aos poucos, conforme vai secando (mexendo sempre) ate atingir o ponto “ao dente”, acrescente os outros ingredientes e sirva imediatamente. (de preferência em um prato fundo)

Peito de Frango ao Molho de Laranja na Lyon

INGREDIENTES:

- 1 kg de peito de frango com pele e sem osso
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal
- Pimenta do reino
- 1/2 envelope de caldo de galinha em pó
- *200ml de suco de laranja
- 1 colher de sopa de maisena
- 1 taça pequena de vinho do porto

MODO DE PREPARO:

Temperar o frango duas horas antes com sal e pimenta do reino a gosto.

Coloque o azeite na Lyon pré aquecida e colocar os peitos de frango para selar dos dois lados com a panela aberta. Quando estiver bem dourado, tampe a panela para cozinhar por dentro ,vá observando para não passar demais (aproximadamente 20 minutos).

MOLHO

Coloque uma panela pequena para aquecer, dissolva o caldo e a maisena no suco frio e em seguida, coloque na panela para ferver até engrossar e reserve.

Depois de pronto o frango deve ser fatiado bem fino e colocar o molho por cima e serve logo em seguida.