

RECEITA:

Frango Assado com Cítricos



Dificuldade
Média



Tempo de Preparo
3 horas



Rendimento
6 porções



INGREDIENTES

- 1 frango inteiro (cerca de 1,5 kg)
- 2 cebolas roxas grandes
- 1 cabeça de alho
- 1 limão siciliano
- 1 laranja bahia
- 1 colher de sopa de sal grosso
- 1 ½ colher de chá de páprica defumada
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo
- **6 colheres de sopa de Maionese Liza Caseira**
- 2 ramos de louro
- 1 ramo de folhas de aipo
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Azeite a gosto



MODO DE PREPARO

- 1 - Com um ralador faça raspas da casca do limão e da laranja bahia.
- 2 - Numa tigela pequena, misture o sal, a páprica defumada, o açúcar mascavo, a maionese, as raspas dos cítricos e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.
- 3 - Coloque o frango numa tigela grande e tempere com o tempero previamente misturado. Esfregue bem a mistura de sal com especiarias sobre toda a pele, entre a pele e a carne do peito e dentro da cavidade do frango. Tampe a tigela e leve à geladeira para marinar por 1 hora.
- 4 - Preaqueça o forno a 220 °C (temperatura alta). Retire o frango da geladeira por 30 minutos para perder o gelo enquanto o forno aquece.



sac@sac-cargill.com.br



cargillfoodservice.com.br

Cargill® Helping
the world
thrive

RECEITA:

Frango Assado com Cítricos



MODO DE PREPARO

5 - Corte a cebola em rodellas grossas. Regue o fundo de uma assadeira grande com um fio de azeite e distribua as rodellas de cebola, uma ao lado da outra, formando uma cama para o frango. Coloque sobre as cebolas os ramos de aipo untados com azeite e 1 ramo de louro; coloque também na assadeira a cabeça de alho inteira. Regue tudo com 1 colher de sopa de azeite.

6 - Regue o frango com 2 colheres de sopa de azeite e espalhe bem com as mãos. Corte os cítricos em 4 partes e coloque cada parte na cavidade do frango, com o restante do louro.

7 - Coloque o frango na tábua, com o peito para cima. Corte um pedaço grande de barbante, segure uma ponta em cada mão e posicione o centro do fio na parte mais grossa do peito. Passe o barbante sobre as coxas, rente à lateral do peito; dê uma volta por fora das pontas das coxas, cruze e amarre. Puxe as pontas do barbante para baixo, dando uma volta ao redor da cauda do frango e amarre junto com as coxas.

8 - Coloque o frango na assadeira, sobre a cama de cebolas e ervas, com o peito para cima e leve ao forno para assar por 15 minutos, até a pele começar a ganhar um tom dourado. Diminua a temperatura do forno para 180 °C (temperatura média) e deixe o frango por mais 55 minutos, até assar por completo e ficar com a pele bem dourada e crocante.



sac@sac-cargill.com.br



cargillfoodservice.com.br