

Receitas de Pratos Especiais

# Frango



**Poli-nutri**  
ALIMENTOS

Incentivando e valorizando  
a carne de frango

# ***Fricassé de Poulet de Bresse à la Crème***

(Fricassé de frango de Bresse com molho creme)

(8 porções)



## **Ingredientes**

- Frango inteiro cortado na junta  
1 unid. (2,5 kg)
- Caldo de frango – 600 ml
- Vinho branco tipo Chardonnay – 250 ml
- Champignon fresco – 200 g
- Échalotes (Mini-cebolas) – 150 g
- Óleo – 100 ml
- Creme de leite fresco (nata) – 300 g
- Açúcar – ½ colher de sopa
- Sal e pimenta do reino – QB



## **Modo de preparo**

1. Frite o frango na frigideira com óleo até ficar bem dourado.
2. Adicione o vinho e o caldo de frango e cozinhe por 1 hora em fogo baixo.
3. Separadamente numa frigideira com um pouco de óleo, leve o champignon e a cebola para fritar. Retire o excesso de gordura e adicione o açúcar. Deixe caramelizar e reserve.
4. Retire o frango do caldo e misture o creme com o caldo deixando reduzir o volume até ficar levemente espesso. Finalize com os legumes caramelizados.
5. Sirva o frango com o molho guarnecido com os legumes.

***Chef***  
*Thiago Henrique Lopes*

# **Pollo alla toscana**

(Frango à moda de Toscana)  
(2 porções)

## **I**ngredientes

- Frango – 400 g
- Manteiga - 30 g
- Funghi secchi (cogumelo seco) - 10 g
- Vinho branco seco - 80 ml
- Tomate maduro sem pele e sem semente em cubos - 120 g
- Caldo de carne - 150 ml
- Azeite de oliva extra virgem - QB
- Farinha de trigo - QB
- Sal - QB
- Pimenta - QB

## **M**odo de preparo

1. Hidratar os cogumelos em água morna. Reservar.
2. Cortar o frango em pedaços, dourá-los em azeite e manteiga. Temperar com sal e pimenta.
3. Adicionar o vinho branco e deixar evaporar.
4. Adicionar os cogumelos picados e o tomate. Refogar rapidamente e acrescentar o caldo.
5. Cozinhar por 40 min.
6. Se necessário, o molho pode ser espesso com farinha de trigo.

# ***Roullade de frango com bacon ao Molho Moutarde*** (Rocambole de frango com bacon e molho de mostarda)

(10 porções)

## ***I***ngredientes

- Frango em filés finos – 1,5 kg
- Bacon magro fatiado fino – 400 g
- Sal e pimenta do reino – QB
- Filme plástico – QB

### **Molho Moutarde**

- Leite – 1 litro
- Roux – 100 g (50 g farinha e 50 g manteiga)
- Cebola – 1 unid.
- Cravo – 5 unid.
- Louro – 1 unid.
- Creme de leite (nata) – 100 g
- Mostarda Dijon – 100 g
- Suco de limão – 1 colher de sopa

## ***M***odo de preparo

1. Roullade: Tempere os filés de frango com sal e pimenta.
2. Disponha-os sobre o plástico filme a fim de formar uma manta. Coloque o bacon fatiado por cima. Enrole com ajuda do plástico, fechando bem e pressionando sempre.
3. Em uma panela com água, cozinhe com o plástico em fogo baixo por 1 hora e meia. Retire o plástico com cuidado e corte postas grossas (200 g cada). Reserve.
4. Moulho Moutarde: Prepare um molho bechamel fritando levemente a farinha na manteiga. Adicione o leite, a cebola cravada com os cravos e o louro. Deixe cozinhar por 40 minutos ou até perder o gosto da farinha. No momento de servir, adicione o creme de leite, mostarda e aqueça rapidamente. Finalize com limão.
5. Sirva as postas com molho por cima.

***Chef***  
*Thiago Henrique Lopes*

# **Ballottine de frango**

(8 porções)

## **I**ngredientes

- Frango desossado (com a pele inteira) – 2 kg
- Damascos secos em cubos médios – 120 g
- Uva passa preta – 120 g
- Bacon em cubos fritos – 120 g
- Alho – 1 colher de sopa
- Alecrim – 1 colher de sopa
- Tomilho – 1 colher de sopa
- Manjeriçã – 1 colher de sopa
- Noz moscada – 1 pitada
- Filme plástico e barbante

## **M**odo de preparo

1. Separe a carne da pele do frango, mantendo-a inteira no formato de uma manta.
2. Misture a carne do frango com os temperos (sal, pimenta, alho, alecrim, tomilho, manjeriçã e noz moscada) e passe pelo moedor de carne 2 vezes.
3. Misture o damasco, as uvas e o bacon na carne moída.
4. Estenda a pele do frango sobre uma bancada coberta de plástico e coloque a carne moída na extremidade superior da pele. Com ajuda do plástico, enrole a carne na pele até formar um rolo firme.
5. Envolve-o em mais plástico e amarre firmemente com barbante.
6. Leve-o para cozinhar em uma panela com água até que esteja firme.
7. Retire o plástico e leve ao forno bem quente a fim de dourar a pele. Sirva quente e fatiado.

**Chef**  
*Thiago Henrique Lopes*

# Frango com Quiabo

(2 porções)

## Ingredientes

- Frango cortado nas juntas – ½ unidade
- Óleo – 2 colheres de sopa
- Tomates maduros e picados, sem sementes – 250 g
- Cebola picada – 80 g
- Quiabos picados em pedaços maiores – 300 g
- Limão – 1 unidade
- Cheiro verde – ½ maço
- Alho amassado – 2 colheres de sopa
- Pimenta do reino e sal – QB

## Modo de preparo

1. Corte o frango pelas juntas, lave bem com água e limão, e tempere com alho, sal e pimenta.
2. Refogue o frango no óleo bem quente.
3. Depois de corado, adicione o tomate picado e a cebola, tampe e cozinhe, pingando água.
4. Coloque o quiabo picado e cozinhe, sem mexer.
5. Sirva numa travessa.

**Chef**  
Thiago Henrique Lopes

# **Frango assado com laranja e especiarias**

(6 porções)

## **I**ngredientes

- Coxa e sobre coxa – 1,5 kg
- Laranja inteira – 300 g
- Cravo em pó – ½ colher de café
- Canela em pó – ½ colher de café
- Anis estrelado em pó – ½ colher de café
- Cominho em pó – ½ colher de café
- Cardamomo em pó – ½ colher de café
- Pimenta do reino em pó – ½ colher de café
- Azeite – 100 ml
- Sal - 1 cl

## **M**odo de preparo

1. Misture todos os temperos com o frango.
2. Retire a casca da laranja com o auxílio de um ralador de queijo, não retirando a parte branca. Retire o suco, passando por uma peneira.
3. Misture as raspas da laranja, o suco e o azeite no frango. Deixe descansar por 4 horas, misturando novamente às vezes.
4. Asse em forno a 180°C, por 1 hora coberto com papel alumínio. Retire o papel e asse por mais 1 hora, cuidando para não dourar muito.
5. Pode ser feito também na churrasqueira.

**Chef**  
Thiago Henrique Lopes

# Arroz com Pequi – “Galinhada”

(3 porções)

## *I*ngredientes

- Arroz – 150 g
- Óleo - QB
- Cebola picada – 70 g
- Alho amassado – 1 dente
- Semente de pequi – 6 unidades (ou 40 g de polpa de pequi)
- Sal - QB
- Água fervente – 250 ml
- Coxa e sobre coxa cortada à passarinho – 400 g

## *M*odo de preparo

1. Tempere o frango com sal e pimenta. Numa panela, frite o frango até ele ficar dourado.
2. Escorra o arroz, lave e reserve; Na mesma panela do frango, frite a cebola, o alho e as sementes de pequi.
3. Junte o arroz e frite rapidamente. Coloque água na panela e cozinhe por cerca de 20 minutos; se for necessário, acrescente mais água.



# Tandoori Murg

(Frango Indiano)

(3 porções)

## Ingredientes

- Coxa e sobre coxa de frango – 700 g
- Suco de limão – ½ colher de sopa
- Sal – QB
- Massala vermelho (pimenta vermelha seca, gengibre fresco, páprica doce, cominho em pó e alho, todos amassados) 1 colher de café de cada

### Marinada

- Iogurte natural – 200 g
- Gengibre picado – 5 g
- Alho picado – 1 cl
- Garam massala (gengibre, macis em pó, cominho em pó, coentro em pó, pimenta do reino em pó, cravo em pó, canela em pó, cardamomo em pó, noz moscada em pó e louro em pó) – 1 pitada de cada
- Manteiga – 30 g

## Modo de preparo

Pré-preparo coxa e sobrecoxa:

1. Lave e retire o excesso de gordura do frango.
2. Tempere com os ingredientes listados e deixe descansar por 20 minutos.

### Marinada:

1. Misture todos os ingredientes ao frango, menos a manteiga e deixe marinando de um dia para o outro.
2. Quando for utilizar, retire o excesso de marinada e pincele com a manteiga.
3. Leve para assar em uma assadeira untada e coberta por 40 minutos. Retire a cobertura para dourar.

**Chef**  
Thiago Henrique Lopes

# Frango Xadrez

(4 porções)

## Ingredientes

- Coxa e sobre coxa desossada e cortada em cubos – 2 unidades
- Pimentão verde em cubos  
3 colheres de sopa
- Pimentão vermelho em cubos  
3 colheres de sopa
- Cebola em cubos – 2 colheres de sopa
- Salsão em cubos – 2 colheres de sopa
- Óleo de soja – 1 colher de sopa
- Molho hoisin – 10 ml
- Saquê – 5 ml
- MSG – Aji no moto – QB
- Caldo de frango – QB
- Amido de milho – 1 colher de sopa
- Óleo de gergelim torrado – QB
- Amendoim torrado – QB

## Modo de preparo

1. Ferver levemente o salsão e reservar.
2. Temperar o frango com sal e pimenta. Aquecer um pouco de óleo na wok e cozinhar o frango.
3. Quando o frango estiver no ponto, adicionar o salsão, os pimentões e a cebola. Cozinhar até os legumes ficarem crocantes.
4. Adicionar o molho hoisin, molho de soja, aquecer estes e acrescentar o fundo de frango.
5. Adicione o amido de milho. Finalize com um fio de óleo de gergelim e o amendoim. Sirva imediatamente.

**Chef**  
Thiago Henrique Lopes

# ***Risotto al fegato***

Risoto com fígado)

(8 porções)



## **Ingredientes**

- Arroz italiano tipo Carnaroli – 400 g
- Queijo tipo parmesão ralado fino – 80 g
- Cebola em cubos pequenos – ½ unid.
- Alho picado – ½ colher de sopa
- Pancetta curada e picada – 50 g
- Vinho branco seco – 350 g
- Caldo de frango – 1200 ml
- Fígado de frango picado – 300 g
- Coração de frango picado – 150 g
- Manteiga – 100 g



## **Modo de preparo**

1. Frite o fígado e o coração em metade da manteiga, até dourar levemente. Escorra o excesso de gordura.
2. Frite a cebola na pancetta, até ficar transparente. Adicione o alho e frite rapidamente.
3. Adicione o arroz e frite rapidamente. Coloque o vinho e mexa bem, deixando o arroz absorver todo vinho.
4. Coloque 200 ml de caldo na panela e mexa sempre, até o arroz absorver todo líquido. Repita essa operação por 10 minutos, sempre mexendo.
5. Aos 10 minutos de cozimento, adicione o coração e o fígado, incorporando agora 100 ml de cada vez, sempre deixando o arroz absorver o líquido, e adicionando-o conforme necessário.
6. Aos 20 minutos de cocção, adicione o queijo ralado e não coloque mais caldo, nesse ponto, o arroz deve estar al dente e cremoso, porém sem muito líquido.

**Chef**

*Thiago Henrique Lopes*

# **Caldo de frango** (4 litros)



## **Ingredientes**

- Ossos de frango - 4 kg
- Água fria - 5 litros
- Mirepoix grande - 500 g
- Sachet – 1 unid.



## **Modo de preparo**

1. Lave em água corrente os ossos. Deixe de molho em água fria por 1 h.
2. Escorra os ossos e coloque em uma panela alta cobrindo com água fria.
3. Leve a ferver rapidamente. Escorra a água e enxágüe os ossos e a panela.
4. Coloque os ossos novamente na panela e acrescente a água fria medida.
5. Acrescente o mirepoix e cozinhe em fogo baixo por 4 horas.

# ***Filé de frango salteado com molho de limão*** (4 porções)

## *I***ngredientes**

- Filé de frango – 4 unidades de aproximadamente 180 g cada
- Azeite de oliva extra virgem – 150 ml
- Limão siciliano (suco) – 30 ml
- Tomilho – 2 cls
- Sal e pimenta do reino – QB

## *M***odo de preparo**

1. Leve o frango para grelhar em pouco azeite, deixando formar cor.
2. Para o molho, bata o restante dos ingredientes com um batedor de ovos até ficar homogêneo.
3. Sirva o filé grelhado com o molho.

# Canja de galinha

(4 porções)



## Ingredientes

- Frango cortado à passarinho – 700 g
- Azeite – 50 ml
- Arroz cru – 150 g
- Cebola – 1 unid. pequena
- Alho amassado – QB
- Tomate em cubos sem pele e sem semente– 100 g
- Cheiro verde picado – 2 cls
- Água quente – 1lt



## Modo de preparo

1. Frite o frango cortado em pequenos pedaços no azeite. Adicione a cebola e o alho e refogue.
2. Adicione a água quente e cozinhe até que a galinha esteja macia. Adicione o arroz e cozinhe mais 18 minutos.
3. Finalize com tomate picado e cheiro verde. Cozinhe mais 2 minutos e sirva imediatamente.

**Chef**  
Thiago Henrique Lopes

# Filé de frango empanado com molho agridoce

(5 porções)

## *I*ngredientes

- Filé de frango – 1 kg
- Farinha de trigo – 150 g
- Ovo batido – 2 unidades
- Farinha de rosca – 250 g

### **Molho Agridoce**

- Vinagre branco – 120 ml
- Água – 80 ml
- Extrato de tomate – 20 g
- Molho inglês – ½ cls
- Colorau – QB
- Sal – QB
- Açúcar – 130 g
- Amido de milho – 1 cls

## *M*odo de preparo

1. Passe o filé pela farinha de trigo, pelo ovo e pela farinha de rosca. Frite com bastante óleo, deixando dourar levemente.
2. **Molho:** Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ferver. Mantenha em fogo baixo por 8 minutos.
3. Sirva os filés empanados e fritos acompanhados do molho.

# Peito de frango guisado

(4 litros)

## Ingredientes

- Peito de frango em cubos médios – 800 g
- Batata de conserva – 300 g
- Cenoura Baby – 200 g
- Cebola de conserva – 200 g
- Alho – 1/3 cls
- Caldo de frango – 1 lt
- Roux – 100 g (50 g de farinha + 50 g de manteiga)
- Tomilho desfolhado – 1 ramo
- Vinho branco seco – 100 ml
- Salsa picada – QB
- Óleo - QB

## Modo de preparo

1. Frite a carne numa frigideira quente.
2. Frite a farinha na manteiga até obter uma leve coloração e adicione o caldo de frango mexendo sempre para não empelotar.
3. Retire a carne da frigideira e frite os legumes até retirar todo o fundo. Adicione o vinho.
4. Coloque o frango para cozinhar no caldo juntamente com os legumes e as ervas.
5. Cozinhe até que fique macio. Sirva com pouco molho.



# ***Fried Chicken***

(Frango frito)

(5 porções)

## *I***ngredientes**

- Sal
- Pimenta vermelha - 1 colher de sopa
- Ovo - 4 unidades
- Iogurte - 800 ml
- Frango cortado na junta - 1 unidade
- Farinha de trigo - 500 g
- Óleo para fritar

## *M***odo de preparo**

1. Lavar e secar bem o frango.
  2. Temperar com sal e colocar na mistura de ovo, iogurte e pimenta para marinar um pouco.
  3. Retirar da marinada e passar na farinha.
  4. Fritar em gordura rasa e servir quente.
- Finalizar no forno, se necessário.

***Chef***  
*Thiago Henrique Lopes*

# *Salada de frango empanado*

(5 porções)

## *I*ngredientes

- Filé de frango – 1 kg
- Farinha de trigo – 150 g
- Ovo batido – 2 unidades
- Farinha de rosca – 250 g

### **Molho**

- Azeite extra virgem – 150 ml
- Limão – 30 ml
- Sal e pimenta – QB

### **Salada**

- Tomate cereja – 150 g
- Alface americana – ½ maço
- Alface roxa – ½ maço
- Rúcula – ½ maço

## *M*odo de preparo

1. Lave as folhas e rasgue-as em pequenos pedaços. Corte os tomates ao meio. Reserve.
2. Passe o filé pela farinha de trigo, pelo ovo e pela farinha de rosca. Frite com bastante óleo, deixando dourar levemente.
3. Para o molho, bata o azeite com o limão, sal e pimenta até ficar uniforme.
4. Monte a salada numa bandeja, dispondo os filés empanados e fatiados por cima das folhas, acompanhado do molho de azeite.



**Poli-nutri**

ALIMENTOS

[www.polinutri.com.br](http://www.polinutri.com.br)