

Frango Assado com Massa tipo Conchiglie, Rúcula e Aspargus

DIFICULDADE:4

TEMPO DE PREPARO:15 minutos

TEMPO DE COZIMENTO:15 minutos

INGREDIENTES:

- 225g de massa tipo conchiglie
- 250g de aspargos
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva Filippo Berio
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 4 peitos de frango sem pele
- 50g de rúcula
- 120g tomates
- 40g pinhão tostado e seco
- sal e pimenta preta moída

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Cozinhe a massa em bastante água fervente por 10 minutos. Corte os talos dos aspargos e coloque-os para cozinhar junto com a massa por 5 minutos até que fique “al dente”. Remova e coloque em outro recipiente enquanto a massa continua a cozinhar.

Durante em tempo, esquente a frigideira a coloque um fio de azeite para passar o frango. Cozinhe o frango com o fogo médio para alto por 5 minutos de cada lado ou até que fique completamente cozido. Enquanto o frango cozinha, coloque o restante do azeite em uma tigela com o vinagre e a mostarda, tempere com sal, pimenta e bata tudo junto.

Quando a massa estiver no ponto, escorra a água e retorne-a para a panela. Pique um pouco a rúcula e adicione a massa com os aspargos, os tomates e os pinhões. Adicione o molho e misture tudo. Divida em 4 porções e coloque o peito de frango no topo..

CONSELHOS PARA A PREPARAÇÃO:

Para m prato vegetariano a alternativa ao frango são cubos de mozzarella.

Prepare com: Huile d’Olive pure

