

Frango ensopado com pinhão



Ingredientes:

- 1 kg de sobrecoxa de frango
- 4 colheres de sopa de óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 4 tomates sem pele e sem semente picados
- 1 xícara de chá de água
- 3 xícaras de chá de pinhão cozido e cortados em rodelas
- 2 colheres de sopa de salsa ou salsinha picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde cortada em rodelas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Tempere o frango com o sal e a pimenta.

Aqueça o óleo em uma panela e junte o alho e a cebola. Frite até dourar. Acrescente o frango e refogue-o até ficar bem dourado.

Adicione o tomate, a água quente e cozinhe em fogo baixo (160°), mexendo de vez em quando, até a carne ficar macia.

Junte o pinhão, a salsinha e a cebolinha e sirva imediatamente.