

Peito de Frango recheados com Espinafres

VITACRESS

*Naturalmente
nutritivo!*

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 1 hora

Ingredientes:

1 embalagem espinafres da
VITACRESS;

1 embalagem de batatas primor da
VITACRESS;

4 peitos de frango sem pele;

2 dentes de alho;

2 ovos batidos;

1 folha de louro;

2 dl de azeite;

Sal e pimenta q.b.;

Pão ralado para passar;

Fio de cozinha.

Preparação:

Ligue o forno a 200 graus. Deite as batatas primor para um tabuleiro, tempere-as com sal e pimenta, junte louro, 2 colheres (de sopa) de azeite e 1 dl de água fria, misture e leve ao forno durante 40 minutos, mexendo de vez em quando. Leve ao lume um tacho com mais 2 colheres (de sopa) do azeite, deixe aquecer, junte os espinafres, mexa e deixe cozinhar durante 4 minutos. Tempere com sal e pimenta, mexa, retire do lume e escorra. Corte os peitos de frango de modo a ficarem tipo bifés, tempere-os com sal e pimenta, divida a mistura de espinafres por cima, enrole e ate com fio de cozinha. Depois passe-os pelos ovos batidos e por pão ralado e coloque-os num tabuleiro. Leve ao lume uma frigideira com o resto do azeite e os alhos descascados, deixe aquecer bem, regue os peitos e leve ao forno durante 20 minutos, regando de vez em quando com o azeite do tabuleiro. Retire do forno e sirva com batatas.

