

Medalhões de frango com ervas e molho pesto

Ingredientes:

6 peitos de frango sem osso e sem gordura

2 cenouras em tiras finas

1 colher de manjericão

100 g de queijo mussarela

Páprica a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Molho pesto:

¼ a ½ (chá) de caldo de galinha caseiro

1/3 de xícara (chá) de parmesão ralado

2 xícaras (chá) de manjericão

½ xícara (chá) de noz pecan ou pinhão

1 dente de alho

1/3 de xícara (chá) de azeite

Modo de preparo:

Coloque a mussarela em água fria por algumas horas, renovando a água a cada hora. Corte-a em pedaços; e reserve. Coloque os peitos de frango em uma superfície lisa, salpique-os com as ervas, a páprica e a pimenta. Faça seis bolas com a mussarela e coloque no centro de cada peito. Enrole um a um e amarre com barbante, certificando-se de que as pontas estão dobradas e presas para o queijo não sair ao derreter. Coloque-os numa assadeira antiaderente, se untar. Asse por 15 a 20 minutos, ou até que a carne fique branca. Ponha a cenoura em água gelada por 10 minutos. Deixe o frango esfriar. Corte cada peito de frango em medalhões de 1,5 cm e arrume-os sobre as tiras de cenoura, cubra cada medalhão com um pouco de molho pesto.

Categoria: Aves

Esta receita: tem baixo colesterol

Temperatura: Quente

Dificuldade: Média

Tempo de preparo: 35 min.

Rendimento: 6 porções

Calorias: 209,6 Cal por porção