

Empadão de Frango



Empadão de Frango

Empadão de Frango ou de Palmito são receitas tradicionais e que toda avó faz para seus netinhos. E existem muitas maneiras de preparar...basicamente é uma massa podre que leva gordura vegetal hidrogenada. Mas não sou muito fã de muita gordura, então pensei em substituí-la por outro ingrediente mas que ainda assim a massa pudesse continuar crocante e macia, derretendo na boca. Mas qual?

Descobri na Web uma receita de massa de empadão que leva muçarela ralada...resolvi testar e não é que ficou uma delícia!! Fiz algumas adaptações nas quantidades e nos ingredientes adicionando o iogurte. No final, deu essa maravilha de empadão de frango! Quase não consegui tirar a foto, pois o empadão acabou rapidinho.

Ingredientes da massa:

- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 2 gemas
- 200 g de manteiga sem sal
- 200 g de muçarela ralada
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá de sal

Modo de fazer:

Misture e amasse todos os ingredientes até formar uma massa uniforme. Cubra com um filme plástico e leve à geladeira enquanto prepara o recheio.

Ingredientes do Recheio:

- 1 peito grande de frango (ou 2 pequenos) desossado e cortado em pedaços
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 2 cebolas picadas
- 3 tomates picados sem pele e sem semente
- 1/2 xícara de salsinha e cebolinha picadas
- 1/2 xícara de azeitonas verdes sem caroço e picadas
- sal e pimenta a gosto
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sobremesa de colorau (opcional)
- 1 copo de requeijão cremoso
- Água para cobrir

Modo de fazer:

1. Refogar a 1 cebola picada, 2 dentes alho com 2 colheres de azeite e adicionar os pedaços de frango temperando com sal,

pimenta, colorau e 2 folhas de louro. Cubra com a água e deixe cozinhar bem o frango até sobrar +/- 1 xícara de caldo. Retire os pedaços de frango, desfie e reserve o caldo que sobrou.

2. Novamente, refogue o frango desfiado com o restante do azeite, da cebola picada e alho amassado, os tomates picadinhos, cheiro verde picado e o caldo que sobrou do cozimento do frango. Adicione as azeitonas e verifique o sal. Por fim, acrescente o requeijão cremoso e misture tudo muito bem. Desligue o fogo e deixe esfriar para rechear.

Dica: Se o 2º refogado ficar muito molhado, adicione 1 colher de sopa de farinha de trigo dissolvido em 1/2 copo de leite ao frango e misture bem até engrossar. Depois coloque o requeijão.

Montagem:

Abra um pouco mais que metade da massa e forre o fundo e as laterais de uma travessa. Adicione o recheio e cubra com o restante da massa aberta unindo as bordas. Pincele com as claras de ovos e leve ao forno à 180°C por 40 minutos. Sirva com uma salada verde!