

Frango com Cogumelo Paris



Frango com Cogumelo Paris

A receita de hoje é de um frango desfiado com cogumelos paris e gengibre. Os cogumelos comestíveis, apreciados em muitas dietas Europeias e Orientais, vêm crescendo de importância nos últimos anos, quanto à possibilidade de reciclar economicamente certos resíduos agrícolas e agro-industriais. Por outro lado, considerando o elevado conteúdo proteico dos cogumelos comestíveis, seu cultivo tem sido apontado como uma alternativa para incrementar a oferta de proteínas.

O “Champignon” é super nutritivo, pois é rico em proteínas(2.69%), cálcio, ferro, cobre, zinco, vitamina C, folato e dezoito aminoácidos. Comam sem moderação!!

Ingredientes:

– 200 g de cogumelos paris crus, limpos e fatiados

- 1/2 cebola picada ou em meias rodelas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de peito de frango cozido e desfiado em pedaços grandes ou peito de frango cru cortado em cubos.
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1/2 xícara de cebolinha verde picada

Modo de Fazer:

1. Coloque o azeite numa frigideira grande e salteie a cebola e os cogumelos.
2. Adicione os pedaços de frango cozido e tempere com sal e pimenta.
3. Acrescente o gengibre e o shoyu.
4. Deixe cozinhar um pouco e salpique a cebolinha por cima. Tá pronto!! 1 porção de uma xícara equivale a mais ou menos 230 calorias.

*Dica: Cozinhe o peito de frango com um tablete de caldo de galinha em água fervente na panela de pressão por 20 minutos. Retire e corte ou desfie em pedaços grandes. Se preferir usar pedaços de peito de frango cru, você deve temperá-los, colocá-los antes de tudo para refogar e cozinhar na frigideira. Somente depois vá adicionando os outros ingredientes.

Cuidado com o sal, pois o shoyu já é bem salgado.