

Concorrente #2 – Lar Santo António

Massa al Pesto

INGREDIENTES:

Massa alimentícia:

linguine com pesto

2. Lombinhos ou peito de frango

3. Curgete

4. Para o molho pesto:

- folhas de manjeriço fresco;

- sumo de 1/2 limão;

- 1 c. sopa de azeite;

- 1/2 queijo fresco magro de barrar;

- 1 c. sopa de água.

Para temperar o

frango: 3 dentes de

alho + 3 c. sopa de

azeite; 3 c. sopa de

vinho branco de

cozinha; 3 c. chá de

paprika em pó; 2 c.

chá de salsa; 2 c. chá

de alho em pó.

5. Tomates cereja

COZINHA:

Começar por colocar uma frigideira com fundo grande a aquecer, de seguida colocar 3 c. sopa de azeite com 3 dentes de alho picado e deixar cozinhar até o alho ficar douradinho.

2) Cortar os lombinhos ou peito de frango em pequenos pedaços e juntar na frigideira.

3) Temperar o frango com 3 c. sopa de vinho branco de cozinha; 3 c. chá de paprika em pó; 2 c. chá de salsa; 2 c. chá de alho em pó.

4) Colocar testo na frigideira e deixar o frango cozinhar até todo o molho líquido evaporar.

5) Retirar o frango cozinhado da frigideira e acrescentar a curgete com casca partida em fatias finas. (acrescentar 1 c. sopa de água caso a frigideira fique demasiado quente e comece a queimar)

6) Deixar cozinhar a curgete até que passe de uma cor branca para uma cor mais suave, mas de modo a que não fique demasiado cozinhada.

7) Aquecer água com 1 c. chá de sal e quando estiver a ferver acrescentar a massa. Deixar cozer entre 7-10 minutos.

8) Entretanto fazer o molho pesto: picar a quantidade de folhas de manjeriço correspondente a “uma mão”, de seguida adicionar o sumo de ½ limão, 1 c. sopa de azeite, ½ queijo “vaca que ri” e 1 c. sopa de água. Mexer bem de modo a que fique tudo bem envolvido.

9) Empratar: fazer um pequeno “ninho” de massa, de seguida colocar por cima cerca de 3 c. sopa do frango, por cima do frango colocar um pouco de molho pesto, tomates cereja e duas folhas de manjeriço frescas. Colocar a curgete em “meia lua” em redor da massa e do lado oposto umas pequenas gotas do molho pesto.

Modo de confeção: frango e curgete salteados separadamente; massa cozida em água com 1c. chá de sal.

Tempo: 15-20 minutos para o frango + 15 minutos para a curgete + 10 minutos para a massa; restante tempo para preparação dos ingredientes e realização do molho pesto.

OBSERVAÇÕES:

Autores: Ermelinda Brito e Elvira Alves