

## Frango Grelhado com Legumes Salteados



Vamos a mais um prato rápido? A receita de frango grelhado pode ser bem fácil, rápida e barata!

Veja uma receita super leve que você pode fazer no seu próximo almoço. Principalmente se você tiver com pouco tempo para ficar na cozinha.

### Ingredientes

- 2 peitos de frango desossados e sem pele;
- 1 abobrinha média, cortada em rodela finas;
- 1 cenoura média, cortada em palitos finos;
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras;
- 1 cebola média, cortada em meias-luas;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 dentes de alho picados;
- Sal e pimenta a gosto;
- Suco de 1 limão;
- Ervas frescas a gosto (como manjeriço, salsa ou tomilho) para finalizar.

## Instruções de preparo

Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e metade do suco de limão. Deixe marinar enquanto prepara os legumes.

Em uma frigideira grande, aqueça uma colher de sopa de azeite de oliva em fogo médio. Adicione a abobrinha, cenoura, pimentão e cebola. Cozinhe por cerca de 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes fiquem macios, mas ainda crocantes. Retire os legumes da frigideira e reserve.

Na mesma frigideira, adicione a colher de sopa restante de azeite de oliva. Adicione o alho picado e refogue por cerca de 1 minuto até ficar perfumado.

Coloque os peitos de frango na frigideira e cozinhe por cerca de 6-8 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos por completo e não haja mais partes rosadas.

Volte os legumes para a frigideira com o frango e misture tudo delicadamente. Regue com o restante do suco de limão e finalize com as ervas frescas.

Sirva o frango grelhado com legumes salteados imediatamente, acompanhado de arroz, quinoa ou salada, conforme sua preferência.

Essa receita é perfeita para um almoço rápido e saudável. Ela combina a suculência do frango grelhado com a textura crocante dos legumes salteados, criando uma refeição equilibrada e deliciosa. Além disso, você pode personalizar os legumes de acordo com o que tiver disponível em sua despensa ou geladeira.

## Vídeo Tutorial

Se você prefere assistir ao invés de ler, separamos um vídeo para você aprender a fazer seu frango grelhado!



[CLIQUE AQUI PARA LER ESTA MATÉRIA COMPLETA](#)

[\*\*https://tastyculinaryjourney.info\*\*](https://tastyculinaryjourney.info)