



Millet com brócolos assados e peito de frango



Categoria
Carne



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Médio




Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 Q.b. de Gallo Azeite Virgem
Extra O Meu Primeiro
Azeite

- 100g de millet
- 200g de brócolos
- 1 alho picado
- Q.b. de tomilho
- Q.b. de sal

Modo de preparação

1

Cozinhe o millet conforme as instruções da embalagem com um pouco de sal.

2

Coloque os brócolos em floretes num tabuleiro de forno. Tempere o alho, tomilho, sal e um fio de Gallo Azeite Virgem Extra O meu primeiro azeite.

3

Leve a cozinhar por cerca de 15 minutos em forno pré-aquecido a 190°C.

4

Coza o peito de frango em água com um pouco de sal.

5

Desfie o frango, junte ao millet e em seguida envolva os floretes dos brócolos.

6

Termine com um mais um pouco de Gallo Azeite Virgem Extra O meu primeiro azeite.

Produtos utilizados



O Meu Primeiro Azeite

Azeite Virgem Extra

Veja também

 Carne  Rápido  Fácil

Pizza de presunto com rúcula

 Carne  Médio  Fácil

Salada de entrecôte com arroz vermelho, manga e tomate

 Carne  Médio  Fácil

Espetadas de frango com molho de amendoim

 Carne  Demorado  Fácil

Perna de cabrito em crosta de ervas

 Carne  Demorado  Fácil

Perna de borrego no forno com chalotas e cogumelos



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide