

Chester com molho de uva

Ingredientes:

100 g de cebola ralada
Sal (o mínimo possível)
1 folha de louro
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
1kg de peito de chester
Molho de uva
1 colher (sopa) de caldo de galinha
1 copo (requeijão) de suco de laranja
Raspas de laranja (1 laranja)
300 g de uva branca pequena sem semente
5g de salsinha picada

Modo de Preparo:

Tempere o chester com a cebola, o alho, o louro, os temperos verdes e o sal. Deixe marinar por 1h30. Transfira o chester para uma assadeira antiaderente, despeje a marinada por cima, cubra com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos ou até que doure. Retire do forno e sirva com o molho de uva.

Molho de Uva:

Cozinhe em fogo brando o suco de laranja, o caldo de galinha e a salsinha. Mexa algumas vezes. Junte as raspas de laranja e a uva cortada ao meio. Misture bem e deixe em fogo baixo por mais 10 a 12 minutos até engrossar levemente.

Categoria: Aves

Esta receita: Light, especial para diabéticos

Temperatura: Quente

Dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 2h

Rendimento: 5 porções

Calorias: 309 Cal por porção