

ENSOPADO DE FRANGO ORIENTAL LIGHT

Ingredientes

- 2 porções
- Ingredientes:
- 200 g / 1 filé de frango, em cubos
- 120 ml de **caldo** de frango light
- 1,5 l de água
- 200 g / ½ xícara (chá) de pimentão verde, em cubos
- 200 g / ½ xícara (chá) de pimentão vermelho, em cubos
- 80 g / ½ cebola, picada
- 100 g / ½ pera d'água, em cubos
- 100 g / 1 xícara (chá) de broto de feijão
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (chá) de gengibre, ralado
- sal e pimenta do reino, a gosto

Como fazer

1. Separe e corte, os ingredientes pedidos na receita, em cubos de 3 cm.
2. Numa panela pequena, coloque o caldo de frango e o frango em cubos.
3. Leve ao fogo médio até ferver.
4. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até ficar macio. Reserve.
5. Coloque a água numa panela média e leve ao fogo.
6. Quando ferver, junte os pimentões e cozinhe por 2 minutos.
7. Acrescente a cebola, a pera e cozinhe por mais 2 minutos.
8. Por último, coloque o broto de feijão e deixe por mais 1 minuto no fogo.
9. Desligue o fogo e escorra a água.
10. Junte os legumes na panela com o frango, acrescente o gengibre ralado e o shoyo.
11. Cozinhe por 2 minutos, em fogo baixo.
12. Tempere com sal e pimenta do reino.
13. Retire do fogo e sirva imediatamente.