NA COZINHA COM OS

VEGGIES

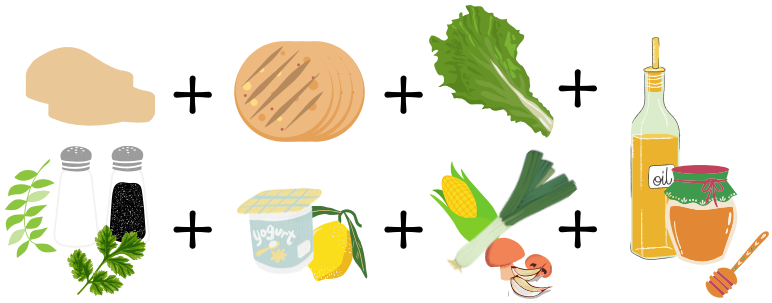
ALFACE MARAVILHA



WRAPS DE ALFACE COM TIRAS DE FRANGO E MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES (4 pessoas)

350g de peito de frango em tiras
4 Wraps de tamanho grande
1 alface em juliana
150g milho cozido
200g cogumelos brancos
1 alho francês em juliana
4 dentes de alho
2 folhas de louro
1 iogurte grego natural
1 limão
Sal, massa de pimentão, orégãos, azeite e mel q.b. 8 ramos de coentros frescos



PREPARAÇÃO

1.Temperar as tiras de frango com sal, massa de pimentão, 2 dentes de alho picados, folha de louro e um pouco de coentros frescos e deixar marinar.
2.Para o molho de iogurte, adicionar ao iogurte natural orégãos, sumo e raspa de limão, e um pouco de mel.
3.Saltear os cogumelos com 1 fio de azeite e 2 dentes de alho e reservar.
4.Na mesma frigideira, branquear o alho francês em juliana e reservar.
5.Ainda na mesma frigideira, salteiar as tiras de frango e reservar.
6.Abrir os wraps, rechear com uma camada de alface em juliana, uma de alho francês, outra de cogumelos e outra de tiras de frango.
7.Guarnecer com milho, raminhos de coentros e temperar com o molho de iogurte.
8.Fechar o wrap: dobrar uma primeira aba do wrap, sobrepor as laterais e enrolar. Envolver com uma folha de alumínio e servir.

NOTAS

