

# Bifrangas

Frangamente Boa

Como não vais querer outra coisa, ensinamos-te a confeccionar este pitéu



## Ingredientes

- 500gr coxa frango s/pele s/osso
- Sumo duas laranjas
- Sumo de um limão
- 50gr azeite
- 20gr pasta de alho
- 10gr paprika fumada
- 2 folhas de louro
- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.

## Bifrangas à moda do Porto

### Preparação

1. Coloque num tacho o azeite, os dentes de alho laminados, o pimentão doce, a pimenta e o louro.
2. Misture, coloque ao lume e deixe que o alho frite um pouco para libertar aroma, sem deixar queimar.
3. Junte o vinho, a cerveja, o whisky, o vinho do Porto, o molho inglês, o picante, e uma pitada de sal.
4. Quando levantar fervura, junte as coxas de frango, envolva bem no molho, regue com sumo de meio limão e coloque a outra metade do limão no tacho, sem espremer.
5. Deixe cozinhar, tapado, em lume muito brando, durante cerca de 45 minutos, para que a carne fique muito tenra - se em algum momento verificar que precisa de mais molho, junte mais um pouco de cerveja ou de vinho branco.



## Ingredientes

- 500gr coxa frango c/pele s/osso
- 100ml azeite
- 40gr pasta de alho
- 1 folha de louro
- 100ml cerveja
- 60gr ketchup
- 120gr mostarda
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Picante q.b.

## Bifrangas c/ molho de mostarda

### Preparação

1. Numa taça, junte as coxas, o azeite, a pasta de alho, o louro, sal, pimenta e picante.
2. Numa frigideira regue com um fio de azeite, acione as coxas de frango e frite até dourar em ambos os lados.
3. Adicione a cerveja, deixe ferver e junte ketchup e mostarda, envolva e retifique temperos.



Tão boa que até ficas sem piu



#### **Ingredientes**

- 500gr coxa frango c/pele s/osso
- 50gr Sal de especiarias
- 100gr sal
- 50gr alho em pó
- 20gr pimentão
- 20gr paprika fumada
- 50gr cebola desidratada
- Raspa de 4 limões
- 20gr pimenta preta em pó
- 20gr tomate desidratado
- 15 gr manjeriço desidratado

## *Bifrangas* **grelhadas com sal e especiarias**

#### **Preparação**

1. Prepare o sal de especiarias, junte todos os ingredientes numa taça, envolva e reserve.
2. Tempere as coxas com a mistura de sal, leve a grelhar na chapa ou grelhador.

#### **Ingredientes**

- 500gr coxa frango c/pele s/osso
- 50gr Sal de especiarias
- 100gr sal
- 50gr alho em pó
- 20gr pimentão
- 20gr paprika fumada
- 50gr cebola desidratada
- Raspa de 4 limões
- 20gr pimenta preta em pó
- 20gr tomate desidratado
- 15 gr manjeriço desidratado

## *Bifrangas c/* **molho barbecue**

#### **Preparação**

1. Prepare o sal de especiarias, junte todos os ingredientes numa taça, envolva e reserve.
2. Tempere as coxas com a mistura de sal, leve a grelhar na chapa ou grelhador.



#### **Ingredientes**

- 500gr coxa frango s/pele s/osso
- Sumo duas laranjas
- Sumo de um limão
- 50gr azeite
- 20gr pasta de alho
- 10gr paprika fumada
- 2 folhas de louro
- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.

## *Bifrangas* **com molho de laranja**

#### **Preparação**

1. Coloque as coxas numa taça, regue com o sumo das laranjas e limão, adicione o azeite a pasta de alho, a paprika fumada, o louro, sal e pimenta preta.
2. Envolva tudo e reserve no frio durante uma hora.
3. Grelhe no grelhador ou na chapa.



#### **Ingredientes**

- 500gr coxa frango c/pele s/osso
- 100ml azeite
- 5 dentes de alho laminados
- 100gr cenoura em meia luas
- 50gr alho francês laminado
- 1 cebola em quartos de lua
- 2 malaguetas laminadas
- 100gr tomate em pedaços
- 50gr polpa de tomate
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Pão (bolas ou carcaças)

## *Bifrangas* **estufadas com malaguetas**

#### **Preparação**

1. Num tacho, leve ao lume, o azeite, a cebola, a cenoura, os dentes de alho, o louro, a malagueta e o alho francês, deixe refugar um pouco.
2. Adicione o tomate em pedaços e a polpa de tomate, deixe refugar mais um pouco.
3. Junte as coxas de frango, envolva, tempere de sal e pimenta, deixe cozinhar em lume brando durante 45 minutos ou até as coxa se desfazerem.

