

# Frango au poivre

<http://sem lactose.com/index.php/2009/08/20/frango-au-poivre/>

Última atualização em: 2/09/15



Tempo de Preparo

00:20

Tempo de Cozimento

00:35

Dificuldade

Baixa

Porções

04

Poivre, em francês, significa pimenta. Este molho, elaborado com pimenta do reino verde em conserva e creme de soja fica cremoso e com um toque picante suave da pimenta verde.

## INGREDIENTES

- 1 kg de sobrecoxas de frango sem pele
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 200 ml de vinho tinto
- 200 ml de creme de soja
- 3 colheres de sopa de pimenta do reino verde em conserva
- 3 colheres de azeite de oliva

## PREPARO

1. Após limpar os pedaços de frango, tempere-os com sal, alho e molho inglês.
2. Doure os pedaços de frango com azeite de oliva em uma panela de fundo grosso.
3. Retire os pedaços de frango da panela e adicione o vinho tinto. Neste momento, a crosta do fundo deverá desprender-se aos poucos.
4. Em seguida adicione o creme de soja e as pimentas. Reduza o molho por mais alguns minutos em fogo baixo e acerte o tempero.
5. Ao final, despeje o molho sobre os pedaços de frango. Sirva com arroz e legumes.

- eu gosto muito do molho inglês para temperar carne de gado e frango. O molho inglês pode ser encontrado no supermercado, na área de temperos.
- o creme de soja é um produto usado como substituto do creme de leite e pode ser encontrado em supermercados. Para quem tem alergia à soja poderá substituir o creme de soja pelo [creme de arroz](#).