

Iscas de frango ao molho de iogurte zero lactose

<https://sem lactose.com/index.php/2017/01/11/iscas-de-frango-ao-molho-de-iogurte-zero-lactose/>

Atualizado em: março 15, 2019

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:15](#)

[Baixa](#)

[02](#)

Os dias mais quentes pedem comidinhas leves. Essas iscas de frango são uma ótima pedida para um *happy hour* regado a uma cervejinha bem gelada ou um vinho branco!

Muita gente torce o nariz para o peito de frango dizendo que é uma carne muito seca e sem graça. Pois eu vou contar um segredinho. As iscas feitas com filé de peito de frango podem ficar muito suculentas e com um sabor sensacional apenas com o tempero certo e a forma de grelhar adequada. É sério! Simples assim.

Além disso, essa receita é rápida de preparar. O toque especial fica por conta do molho cremoso de iogurte zero lactose, que misturado a folhas picadas de hortelã frescas, dá um toque deliciosamente refrescante ao prato.

Bon appetit!!

INGREDIENTES

- 600 g de filé de peito de frango
- 2 colheres de sopa de suco de maracujá
- 1/2 colher de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- pimenta moída à gosto

MOLHO DE IOGURTE

- 170g (1 pote) de iogurte natural integral zero lactose
- 3 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de sopa de vinagre (ou suco de limão)
- 1/2 colher de chá de sal

Como grelhar as iscas de frango douradas e suculentas

O segredo de manter a carne dourada por fora e suculenta por dentro está no tipo de frigideira que você utiliza, a quantidade de calor e o tempo de cozimento. A frigideira ideal para grelhar carnes são as frigideiras grill, que possuem fundo grosso e contém sulcos na base. A frigideira deve estar bem quente quando você for colocar o frango. Para saber se ela está no ponto, jogue umas gotas de água. Se evaporarem assim que tocarem na superfície, está no ponto de colocar a carne. O cozimento de iscas deve ser rápido. Entre 1 a 2 minutos de cada lado para dourar. Nesta hora, atenção com o tempo para não deixar passar do ponto e secar a carne. Retire as iscas da frigideira à medida que ficarem prontas.

PREPARO

1. Corte o peito de frango no sentido horizontal (em duas fatias) e depois corte cada uma das fatias em tiras finas, com cerca de 1 cm de largura cada.
2. Prepare a marinada: em um pequeno pote, coloque o azeite de oliva, o suco de maracujá, shoyu, sal e pimenta. Misture bem e adicione esta mistura as iscas de frango. Deixe-as descansar nesta marinada por uns 15 minutos.
3. Enquanto isso, prepare o molho de iogurte zero lactose. Em um recipiente coloque o iogurte, a hortelã, o azeite, vinagre e sal. Misture bem e teste o sabor. Ajuste se necessário.
4. Prepare uma frigideira para grelhar as iscas. Aqueça bem a frigideira (não é necessário utilizar óleo. A marinada já contém óleo que baste) e grelhe as iscas em fogo alto (veja todas as dicas acima).
5. Coloque-as em uma travessa, derrame o molho de iogurte por cima e sirva quente com uma salada de verdes ou fatias de pão.