

Frango cremoso light com palmito e mostarda

por Felipe S. Aimi

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes:

- 2 peitos de frango cortados em filés;
- 1 xícara (chá) de palmito pupunha picado;
- 2 colheres (sopa) de mostarda dijon;
- 3 xícaras (chá) de leite semidesnatado;
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia;
- 1 cebola grande;
- Azeite de oliva;
- Pitada de noz moscada;

Frango cremoso light com palmito e mostarda

por Felipe S. Aimi

- Sal a gosto.

Preparo:

Salgue os filés de frango e grelhe-os em uma frigideira com um pouco de azeite. Reserve. Em uma panela doure a cebola cortada em rodela com 2 colheres de azeite. Acrescente o palmito, o leite e a mostarda dijon e cozinhe por 5 minutos. Adicione a noz moscada, acerte o sal e misture a farinha de aveia aos poucos, mexendo sempre até virar um creme homogêneo. Junte os filés ao molho e sirva em um refratário ou recipiente de sua preferência.