

Frango com espinafre gratinado

por Receitas e Mais

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de água;
- 2 cubos de caldo de galinha;
- 1/2 kg de filé de frango;
- 1 colher de amido de milho;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1/2 maço de espinafre cozido, espremido e picado;
- 1 lata de milho;
- Queijo paremesão ralado.

Modo de preparo:

Frango com espinafre gratinado

por Receitas e Mais

Em uma panela, ferva a água e dissolva os cubos de caldo de galinha, junte o filé de frango e cozinhe por 15 minutos ou até a carne ficar macia. Reserve o caldo e desfie o frango. Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite, junte o caldo reservado e cozinhe em fogo médio, mexendo até engrossar. Misture o frango desfiado, o espinafre e o milho. Coloque em um refratário médio untado com margarina, polvilhe o queijo ralado e leve ao fogo pré aquecido em temperatura média por 15 minutos ou até dourar levemente. Sirva em seguida.

Fonte: Receitas Knorr