

Coxas de frango com crosta de ervas mediterrâneas e alecrim tostado

Coxas de frango suculentas com osso, infundidas com ervas aromáticas e balsâmico, criam um jantar de uma panela só que é amigo do controle de açúcar no sangue, satisatório e nutritivo.

Preparação: 15 min

Cozedura: 40 min

Total: 55 min

Porções: 5

GL 0.8 / GI 14

Ingredientes

approximately 5-6 thighs coxas de frango com osso e pele

ramos de alecrim fresco

azeite extra virgem

from half a lemon suco de limão fresco

vinagre balsâmico

dentes de alho frescos

plus extra for seasoning sal grosso

pimenta-do-reino

orégano seco

or 1 medium yellow onion, sliced chalotas picadas

logifoodcoach.com/recipes/coxas-de-frango-com-crosta-de-ervas-mediterraneas-e-alecrim

limão fresco fatiado fino

for garnish salsinha fresca picada

Instruções

Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 200°C. Retire 10 coxas de frango da geladeira e use papel toalha para secá-las completamente, o que garante uma pele crocante. Deixe em temperatura ambiente por 15-20 minutos enquanto prepara a marinada de ervas.

Step 2

Aqueça uma frigideira de ferro fundido ou panela de fundo grosso em fogo médio. Adicione 4 ramos de alecrim diretamente na panela seca e toste por 3-4 minutos, virando ocasionalmente, até as folhas ficarem aromáticas e desenvolverem marcas de tostado. Isso intensifica os óleos aromáticos e cria um sabor mais profundo.

Step 3

Retire as folhas de alecrim tostadas dos talos lenhosos e transfira para uma tigela média. Adicione 4 colheres de sopa de azeite, 2 colheres de sopa de suco de limão espremido na hora, 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico (uma pequena quantidade que adiciona sabor sem impactar significativamente o açúcar no sangue), 4 dentes de alho picados, 1 colher de chá de sal, 0,5 colher de chá de pimenta-do-reino e 1 colher de chá de orégano seco. Bata vigorosamente até a marinada estar bem emulsionada e aromática.

Step 4

Aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma frigideira grande que possa ir ao forno em fogo médio-alto até brilhar. Tempere todas as 10 coxas de frango levemente com o sal restante, depois coloque-as cuidadosamente com a pele para baixo na panela quente, trabalhando em lotes se necessário. Sele sem mexer por 8-10 minutos, girando a panela ocasionalmente para dourar uniformemente, até a pele ficar bem dourada e soltar facilmente da panela.

Step 5

Descarte cuidadosamente o excesso de gordura derretida da panela, deixando cerca de 1 colher de sopa para umidade. Vire as coxas de frango com a pele para cima e espalhe as 2 chalotas finamente picadas ao redor delas. Pincele ou despeje generosamente a marinada de ervas sobre o frango e as chalotas, garantindo distribuição uniforme, depois coloque as fatias de limão entre os pedaços.

Step 6

Transfira a frigideira para o forno preaquecido e asse por 25-30 minutos, até o frango atingir uma temperatura interna de 74°C na parte mais grossa, evitando contato do termômetro com o osso. Para uma pele extra crocante, mude para grill a 260°C nos últimos 1-2 minutos, observando cuidadosamente para evitar queimar.

Step 7

Retire a panela do forno e transfira o frango para uma tábua de corte. Cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 5-10 minutos, o que redistribui os sucos por toda a carne. Sirva 1-2 coxas de frango por pessoa (dependendo do tamanho e apetite), decore com salsinha fresca picada e regue com o molho da panela e as chalotas caramelizadas por cima para máximo sabor.