

Frango assado com ervas cítricas, alecrim e laranja

Frango suculento com osso, aromatizado com alecrim e suco de laranja fresco, cria um prato principal que não afeta o açúcar no sangue e é ao mesmo tempo saboroso e satisfatório.

Preparação: 10 min

Cozedura: 45 min

Total: 55 min

Porções: 6

GL 0.8 / GI 18

Ingredientes

8 oz each metades de peito de frango com osso e sem pele

8 oz each sobrecoxas de frango com osso e sem pele

dentes de alho picados

azeite extra-virgem

alecrim fresco picado

pimenta-do-reino moída na hora

suco de laranja fresco

Instruções

Step 1

Pראהqueça o forno a 230°C. Prepare uma assadeira grande untando levemente com spray de cozinha ou uma camada fina de azeite para evitar que grude.

Step 2

Seque completamente os pedaços de frango com papel toalha. Pegue o alho picado e massageie-o bem em cada pedaço de frango, garantindo uma cobertura uniforme em todas as superfícies.

Step 3

Molhe as pontas dos dedos no azeite e esfregue suavemente cada pedaço de frango com o óleo, criando uma cobertura leve. Polvilhe o alecrim picado e a pimenta-do-reino uniformemente sobre todos os pedaços de frango, pressionando levemente para ajudar as ervas a aderirem.

Step 4

Arrume os pedaços de frango temperados em uma única camada na assadeira preparada, deixando espaço entre cada pedaço para uma circulação uniforme do calor. Despeje o suco de laranja uniformemente sobre e ao redor do frango.

Step 5

Cubra a assadeira bem com papel alumínio e coloque no forno preaquecido. Asse por 30 minutos, permitindo que o frango cozinhe completamente enquanto permanece suculento sob a cobertura.

Step 6

Retire o papel alumínio e use uma pinça para virar cuidadosamente cada pedaço de frango. Retorne a assadeira descoberta ao forno e continue assando por 10 a 15 minutos até que o frango desenvolva um exterior dourado e atinja uma temperatura interna de 74°C.

Step 7

Durante a fase final de assar, regue o frango uma ou duas vezes com o molho da assadeira para mantê-lo suculento e realçar o sabor cítrico das ervas. Transfira o frango pronto para os pratos de servir e regue com o molho restante da assadeira antes de servir imediatamente.