



VICTORINOX

#### INGREDIENTES PARA QUATRO PORÇÕES FRANGO

- 4 peitos de frango
- 40 g de azeite de oliva
- uma pitada de sal
- uma pitada de páprica defumada em pó

#### BRÓCOLIS

- 300 g de brócolis em talos
- 30 g de azeite de oliva
- uma pitada de sal
- 120 g de edamame descascado

#### ARROZ DE SUSHI

- 160 g de arroz de sushi cozido

#### MOLHO DE GENGIBRE E ALHO-PORÓ

- 130 g de alho-poró picado
- 40 g de gengibre picado
- 100 g de azeite de oliva
- 100 g de molho de soja
- 50 g de vinagre de arroz
- 1 limão, suco e raspas
- 25 g de folhas de coentro picadas

#### FRANGO COM BRÓCOLIS E EDAMAME, COM MOLHO DE GENGIBRE E ALHO-PORÓ

### MODO DE PREPARO

#### FRANGO

1. Misture o azeite com a páprica defumada e o sal.
2. Espalhe a mistura nos peitos de frango.
3. Aqueça a frigideira ou acenda a churrasqueira.
4. Grelhe o frango por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado.
5. Coloque no forno a 140 °C (forno de convecção) por 8 a 10 minutos até ficar cozido.
6. Deixe a carne descansar um pouco antes de fatiar.

#### BRÓCOLIS

7. Aqueça o azeite em uma panela, adicione o brócolis e tempere com sal.
8. Refogue até dourar, certificando-se de manter um pouco de crocância.
9. Finalize adicionando o edamame.

#### ARROZ DE SUSHI

10. Cozinhe o arroz de sushi de acordo com as instruções e polvilhe com sementes de gergelim, conforme desejado.
11. Se não tiver arroz de sushi, você também pode usar arroz branco ou integral.

#### MOLHO DE GENGIBRE E ALHO-PORÓ

12. Misture todos os ingredientes em uma tigela e leve à geladeira.
13. O molho pode ser mantido na geladeira por 2 a 3 dias.

Usando quatro potes de vidro para conserva de tamanho médio, adicione camadas individuais de edamame, arroz de sushi e brócolis. Coloque as tiras de frango fatiadas por cima e despeje o molho de gengibre e alho-poró. Mantenha na geladeira até o momento de servir.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™  
ESTABLISHED 1884