



## PEITO DE FRANGO GRELHADO À PUTANESCA

### Ingrediente

- 4 filés de peito de frango sem pele (600 g)
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta
- 2 colheres de chá de manteiga sem sal
- 3 dentes de alho amassados
- ½ colher de chá de pimenta calabresa em flocos
- 10 azeitonas médias fatiadas
- 1 colher de sopa de alcaparras, lavadas, escorridas
- 1 lata de tomate pelado, picado, com o líquido (400 g)

### Modo de fazer

- Unte uma frigideira antiaderente grande com óleo em spray e aqueça em fogo médio. Enquanto isso, tempere o frango com o sal e a pimenta.
- Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 5 minutos, até que esteja dourado. Vire e continue a cozinhar por mais 3-4 minutos, até que o frango esteja totalmente cozido. Transfira o frango para um prato e reserve.
- Na mesma frigideira, derreta a manteiga e adicione o alho e a pimenta. Mexa sobre o fogo por 30 segundos.
- Acrescente as azeitonas, as alcaparras e o tomate. Deixe ferver, raspando o fundo para liberar os sucos. Reduza o fogo e cozinhe por aproximadamente 3 minutos, até que o líquido reduza levemente.
- Retorne o frango para a frigideira e cozinhe por cerca de 2 minutos para aquecer.

POR PORÇÃO (1 filé de frango e 1/3 de xícara do molho): 236 Calorias

