Frango no forno com laranja e limão

Grau de Dificuldade: Simples
Custo da Refeição: –
Tempo Preparação: 90 minutos
Tempo Cozedura: 40 minutos
Doses: 3 a 4

INGREDIENTES

- 1 Frango
- Azeite
- 2 ou 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- Colorau
- Ervas (ex. mistura de ervas de Provence)
- Pimenta branca
- 1 Laranja
- 1 Limão
- Vinho branco
- Calda de tomate (opcional)
- Margarina/Manteiga

PREPARAR A MARINADA

Numa tigela colocar:

- Azeite q.b.
- 2 ou 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro

- Colorau q.b.
- Ervas (ex. mistura de ervas de Provence)
- Pimenta branca q.b.
- Sumo de **meia laranja**
- Sumo de **meio limão**

Colocar sal no frango (cortado aos pedaços) e colocar o frango a marinar na tigela.

Adicionar à mistura:

- Vinho branco (ir vendo a quantidade para o molho não ficar muito branco mas líquido)
- Calda de tomate (apenas se o molho ficar muito branco)

Deixar marinar cerca de 1 hora.

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

Após marinar, colocar o frango no forno a 180º (modo eco) com:

- Metade do molho (da marinada)
- Meia laranja às rodelas
- Meio limão às rodelas

Colocar uns nozinhos de manteiga por cima dos pedaços de frango (apenas um pouco para amaciar o frango).
Deixar cozinhar aproximadamente 40 minutos (ou até a pele estar douradinha).
A meio da cozedura, adicionar o resto do molho.