

## FRANGO AO PURÊ DE LARANJA

### Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de cebola ralada  
sal a gosto  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída grosseiramente  
1 xícara (chá) de suco de laranja  
1/2 xícara (chá) de ricota picada  
250 g de filé de frango  
1 pitada de canela em pó  
1 pimentão amarelo médio  
8 fatias médias de laranja para decorar

Modo de fazer: Lave o pimentão, seque-o, coloque-o em uma assadeira e leve-o ao forno médio por 30 minutos ou até a casca começar a dourar e sair com facilidade. Enquanto isso lave os filés de frango, seque-os com papel toalha e corte em cubos médios. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe tomar gosto. Retire o pimentão do forno e coloque-o em um saco plástico, esfregando-o com suavidade até retirar boa parte da casca. Lave-o, eliminando o resto da casca, abra-o, retire o pedúnculo, as sementes e os filamentos brancos.

Bata no processador o pimentão, o suco de laranja e a ricota, até obter um purê. Reserve.

Aqueça a metade do azeite em uma panela e refogue a cebola. Não a deixe dourar. Junte ao purê a canela e o sal e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando, até obter um creme levemente encorpado. Retire. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira, junte o frango e frite, virando de vez em quando, por 10 minutos, ou até ficar macio e cozido. Retire.

Coloque o purê de laranja em 4 pratos e distribua o frango. Decore com as fatias de laranja.