



## STROGONOFF DE FRANGO LIGHT



Nível  
Iniciante



Rendimento  
5 porções



Tempo de preparo  
40 minutos



Ocasião  
Dia a Dia



Modo de preparo  
Fogão

### INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Peito de Frango
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 cebolas roxas picadas em cubos pequenos
- Sal e Mix de Pimentas Swift a gosto
- 1/3 de xícara (chá) de conhaque
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados

- 1 xícara (chá) de Champignon Fatiado Swift
- 4 colheres (sopa) de catchup
- 2 colheres (sopa) de mostarda escura
- 2 colheres (sopa) de vinagre branco
- 1 e ½ xícara (chá) de iogurte natural

### MODO DE PREPARO

1. Descongele os filés de frango e os corte em tiras médias.
2. Em uma frigideira grande aqueça metade do azeite e acrescente o frango aos poucos para não juntar líquido na frigideira.
3. Salteie as tiras de frango até que fiquem douradas. Reserve.
4. Na mesma panela sue a cebola no restante do azeite retorne as tiras de frango e tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Coloque o conhaque e para flambar incline a panela em direção a chama do fogão e flambe as tiras de frango.
6. Quando a chama apagar adicione o tomate o champignon o catchup a mostarda e o vinagre. Tampe a panela e cozinhe por 5 minutos. Incorpore o iogurte e ajuste o sal. Retire do fogo antes de ferver. Sirva arroz integral e salada.

### PRODUTOS UTILIZADOS



Mix de Pimentas  
Swift



Filé de Peito Swift  
do Campo

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:  
[WWW.SWIFT.COM.BR](http://WWW.SWIFT.COM.BR)