
PEITO DE FRANGO FUMADO COM CHÁ

Ingredientes [4 pax]

Marinada:

4un Peitos de frango

2cs Mirin ou sake

1cs Molho de soja

1cc Óleo de sésamo

1/2cs Gengibre picado

Fumo:

1cs Sementes coentros

1/3 chavena Arroz

1/3chavena Folhas de chá preto

2cs Açúcar moreno

1unPau de canela

Qb Flor de sal

1cc Óleo vegetal

Juntar todos os ingredientes para a marinada numa tigela e adicionar os peitos de frango. Envolver, tapar com película e deixar marinar pelo menos 2h.

Para fazer o fumo, estender uma folha de papel alumínio, colocar os ingredientes no centro e colocar dentro de uma panela ou wok.

Retirar o frango da marinada e secar ligeiramente. Colocar num passador ou bandeja perfurada que possa ser colocada por cima da fonte de fumo.

Com um maçarico, pegar fogo aos ingredientes no papel alumínio. Colocar o tacho em lume brando para que o fumo continue a ser libertado.

Colocar a bandeja com os peitos de frango por cima do fumo, tapar e deixar impregnar cerca de 25min.

Após este tempo cozinhar o peito de frango numa frigideira com um fio de óleo começando com a pele para baixo.

Sugestão de acompanhamento: arroz de coco e coentros.