

TOMATE RECHEADO / STUFFED TOMATO

Ingredientes

- *1 tomate maduro e grande*
- *Sal a gosto*

RECHEIO

FRANGO DESFIADO

- *1kg de filé de frango*
- *4 dentes de alho triturados*
- *1 cebola grande cortada em cubinhos*
- *1 lata de tomate pelado (ou molho de tomate)*
- *1/4 xícara (chá) de salsinha picada*
- *pitada de açúcar*
- *sal e pimenta do reino à gosto*
- *Aproximadamente 1 e 1/2 xícara (chá) de água quente*



Preparo

TOMATE:

1. *Corte uma tampa dos tomates e deixe o interior vazio.*
2. *Polvilhe o sal dentro e escorra.*

RECHEIO:

1. *Primeiro corte os filés em cubos.*
2. *Coloque um fio de azeite na panela de pressão e doure levemente os cubos de frango.*





3. *Acrescente a cebola, o alho e o tomate pelado (ou molho).*
4. *Em seguida tempere com sal, pimenta do reino, pitada de açúcar e salsinha.*
5. *Cubra o frango com água e tampe a panela de pressão.*
6. *Depois que a panela pegar pressão, conte 20 minutos.*
7. *Deixa a pressão sair sozinha e destampe a panela.*
8. *O frango vai estar quase desfiado, mas ainda vai ter alguns pedacinhos.*
9. *Então tampe a panela novamente, e chacoalhe bem (COM VONTADE!), fazendo isso o seu frango vai ficar bem desfiado.*
10. *Depois disso o seu frango estará bem temperado e já desfiado.*