



# Nuggets de Frango com Chips de Legumes e Ketchup Caseiro



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas

5 ou +  
Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de Nuggets de Frango Pescanova
- 400 g de tomate maduro
- 2 cenouras pequenas
- 2 beterrabas
- 1 curgete grande
- 1/2 cebola roxa
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de açúcar
- Azeite e vinagre q.b.
- Orégãos e louro q.b.
- Sal, pimenta preta e pimentão doce q.b.

## Preparação

1. Confeccionar os nuggets de frango conforme as instruções da embalagem.
2. Para os chips de legumes: descascar as cenouras e as beterrabas e lavar a curgete. Laminar as cenouras no sentido longitudinal e os restantes legumes em rodela. Secar muito bem com papel absorvente de cozinha para retirar a humidade. Juntar tudo numa saladeira, regar com um fio de azeite generoso, temperar com sal, pimenta preta e orégãos e envolver. Dispos as lâminas de legumes nos tabuleiros do forno forrados com papel vegetal, sem sobrepor os legumes. Levar ao forno pré-aquecido a 170° C por 20 min., virar os legumes e levar ao forno por mais 10 min. aprox. (dependendo do forno). Retirar, polvilhar com mais orégãos e deixar arrefecer;
3. Para o ketchup: triturar no processador de cozinha o tomate (sem pele nem sementes), a cebola e o dente de alho. Depois, colocar num tacho e acrescentar 2 c. de sopa de vinagre e 1 folha de louro, temperar com sal e pimenta preta e cozinhar em lume brando por 20 min. aprox., mexendo de vez em quando. Por fim, retirar a folha de louro, juntar o açúcar e 1 c. de café de pimentão doce, mexer e cozinhar por mais 10 min. aprox. Voltar a triturar com a varinha mágica e deixar arrefecer.
4. Servir os nuggets de frango com os chips de legumes e o ketchup caseiro.

## Produtos Associados



**Nuggets de  
Frango Panado**

1 kg



**Tiras de Frango  
Panado**

1 kg