**FRANGOS**

**Frango Grelhado** Frango (peito, sobrecoxa, coxa, etc.) Azeite ou óleo Alho picado ou amassado Limão (suco e/ou raspas) Ervas frescas ou secas (alecrim, tomilho, salsinha, orégano) Pimenta-do-reino Sal Páprica doce ou defumada (opcional)

**Frango Cozido** Frango (cortes com osso, como coxas ou inteiro) Água ou caldo de legumes Cebola em rodelas Cenoura em pedaços Alho Salsão ou salsinha Folhas de louro Sal Pimenta a gosto

**Frango Frito** Frango (cortes pequenos, como asinhas ou filé em tiras) Farinha de trigo Ovos batidos (ou leite/buttermilk para empanar) Tempero em pó (alho, cebola, páprica) Sal e pimenta Óleo para fritar Opcional: fermento em pó (para deixar a crosta mais crocante)