

Cooking with Beer: Asinhas de Frango na Grelha com cerveja Pale Ale PAM!

Segunda receita com cervejas da Brasserie Atrium é de Asinhas de Frango com cerveja Pale Ale PAM! Dica para preparar como churrasco, fácil e muito saborosa!

Receita de Chicken Wings Low Carb

Receita de Chicken Wings em versão low carb! Mais uma opção para quem quer reduzir os carboidratos da alimentação. Crocante por fora e suculenta por dentro!+

Como fazer Chicken Wings

*Veja como fazer **coxinha e asinha de frango fritos**, ideal para reuniões com amigos e familiares na frente da TV, vendo competições esportivas.*



Dia de jogo é dia de Chicken Wings!

As **Chicken Wings** são a preferência nacional nos EUA quando o assunto é comida para acompanhar jogos de futebol americano. Aproveitando o fato de que neste final de semana acontecem as finais das conferências, dia 7 de fevereiro tem **Super Bowl** e no meio do ano tem **Olimpíadas**, fica a dica de como fazer **coxinha e asinha de frango frito** para petiscar na frente da TV!

Já testei muitos preparos diferentes de **Chicken Wings** e este é o que considerei mais fácil e de resultado mais satisfatório! Falo de coxinhas com carne suculenta e empanado crocante, sequinho e sem gosto de gordura. Com dicas de acompanhamento, para quem busca o preparo bem tradicional.

Medidas para 24 peças (12 coxinhas da asa e 12 asinhas).

Chicken Wings

Ingredientes

- 24 coxinhas e/ou asinhas de frango;
- Sal e pimenta para temperar;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de *corn flakes* moído;

- Páprica picante;
- [Páprica doce](#);
- Pimenta caiena;
- 1 ovo;
- Suco de meio limão;
- Óleo para fritar.

Extras

Para acompanhamento e preparo de **Buffalo Wings**.

- 300ml de leite;
- 150 g de *blue cheese*;
- 150 de manteiga;
- Molho de pimenta;
- 1 talo de salsão;
- 2 cenouras.

Modo de preparo

Tempere as asinhas e/ou coxinhas da asa de frango com sal e pimenta e reserve na geladeira, enquanto prepara os demais ingredientes. Duas horas é tempo suficiente para deixar “marinando”.



Chicken Wings temperadas.

Triture os *corn flakes* (uma xícara cheia, rende em quantidade suficiente para preparar seu empanado). Misture com a farinha

de trigo e tempere a parte seca do empanado com sal (eu usei um pouco de defumado, mas é opcional) as pápricas e a pimenta caiena. A quantidade vai depender da sua vontade e paladar. Coloque aos poucos e cuide para que a mistura fique picante, mas não o suficiente para “queimar” – uma vez que esse é o tipo de alimento que se prepara para comer com as mãos e pimenta demais pode ser problemático.



Mistura seca para empanar as *Chicken Wings*.

Bata o ovo e adicione o suco do limão. É ele quem vai ajudar a reduzir o gosto de fritura das **Chicken Wings**. Tempere o ovo também com uma pitada de sal e outra de pimenta.

Aqueça o óleo em temperatura um pouco abaixo da máxima (para evitar que toste por fora sem que esteja completamente passado por dentro). Quando estiver quente, comece a empanar, passando a coxinha primeiro no ovo, depois na farinha. Certifique-se de que está bem empanada (as partes que não estiverem bem empanadas, ficam ressecadas!).

Frite cada uma por pelo menos 7 min., até que estejam douradas. Teste uma das primeiras para ver se estão passadas dentro, para garantir que não estejam cruas. Depois de fritas, sirva acompanhado de molho de *blue cheese* e bastões de legumes (opcional).



Chicken Wings!

Extras

- As **Chicken Wings** são geralmente servidas com um molho de queijo e legumes picados (salsão e cenoura). Estes elementos são muito importantes, caso goste de caprichar na pimenta, pois eles ajudam a aliviar a sensação de “queima” da pimenta.
- Uma dica extra, segundo os *experts* em comida apimentada (os indianos!): se a pimenta te pegar, tome/coma algo com leite e não água! É o leite e seus derivados que ajudam apagar o fogo da pimenta.
- O molho de queijo é extremamente simples: basta aquecer o leite com o queijo dentro, mexendo e misturando para que formem um molho espesso e bem homogêneo.



Molho de *Blue Cheese*.

- Para alternar com as coxinhas, corte o talo do salsão e as cenouras em pequenos bastões. Alterne a carne com os legumes, que serão responsáveis pela refrescância (e parte saudável, porque não?!) da refeição.



Bastões de cenoura e salsão.

- Para fazer **Buffalo Wings**: as coxinhas à moda de *Buffalo*, **EUA** tem um adendo (além de uma receita secreta que todos tentam reproduzir): depois de empanadas e fritas, as coxinhas são envoltas em um molho feito com manteiga derretida e molho de pimenta. Já fiz algumas vezes, mas a gordice, lambuzo e desperdício são grandes. Mas se quiser tentar, já conta com a receita completa!



Buffalo Wings, tempos atrás.