

Filé de frango saboroso

Ingredientes:

Sal a gosto
4 colheres (sopa) de óleo para fritura
2 peitos de frango pequenos
Parmesão ralado
1 colher (chá) de pimenta preta em grãos
5 a 6 colheres (sopa) de queijo
2 tomates maduros em gomos
Manjericão
Agrião ou rúcula
Azeite de oliva
Vinagre balsâmico
2 claras

Modo de Preparo:

Divida os peitos de frango em duas partes. Em seguida, corte-os ao meio, no sentido da espessura, de modo a obter 8 fatias. Misture o queijo ralado com a pimenta amassada. Passe as fatias de frango na clara batida e, em seguida, na mistura de queijo. Aqueça o óleo em uma panela, coloque o frango e frite, até dourar. Retire e disponha em 4 pratos, distribua os gomos de tomate, o agrião ou a rúcula e o manjericão. Tempere com um fio de azeite de oliva, algumas gotas de vinagre balsâmico e sal.

Categoria: Aves

Cozinha: Brasileira

Temperatura: Quente

Dificuldade: Fácil

Fonte: Revista Água na Boca