



Ingredientes para o frango

Peitos de frango com a coxinha da asa - 4

Sal e pimenta do reino moída na hora

Farinha de trigo - 2 colheres de sopa

Ovos - 2 batidos

Farinha de rosca feita em casa - 6 colheres de sopa

Óleo vegetal - para fritar



Autora: Sandra Assumpção
08 de junho de 2015

Ingredientes para a manteiga de ervas

Manteiga em temperatura ambiente - 200 gramas

Estragão fresco picado na hora - 1 colher de chá

Salsa fresca picada na hora - 1 colher de chá

Cebolinha picada na hora - 1 colher de chá

Suco de limão - 3 colheres de sopa

Modo de preparo

1. Primeiro prepare a manteiga com erva. Coloque a manteiga, as ervas e o suco de limão numa tigela pequena e misture bem. Faça rolos de 5cm de comprimento com a manteiga e coloque na geladeira.

2. Retire a tulipa da asa, com uma faca bem afiada, abra cada peito de frango ao meio sem separar os filés. Coloque os peitos de frango sobre uma tábua e bata com um martelo de carne ou rolo de macarrão, entre dois filmes plásticos.

3. Bata a carne com a pele virada para baixo. Tempere o frango, coloque a manteiga dentro de cada peito, enrole e tenha o cuidado de fechar as pontas.

4. Coloque a farinha de trigo, os ovos e a farinha de rosca em recipientes separados. Passe o frango primeiro na farinha de trigo, depois no ovo e finalmente na farinha de rosca. Repita com os quatro peitos de frango.

5. Aqueça o óleo a 180 graus numa panela grande ou numa fritadeira e frite os peitos, dois por vez, por não mais que 8 minutos. A farinha de rosca tem que ficar bem dourada e o frango bem cozido. Alternativamente, salteie o frango numa panela com um pouco de óleo e manteiga e finalize no forno médio a 180 graus por 20 minutos.

6. Sirva com salada de folhas ou batata palha.

Observações:

- Este prato clássico requer um pouco de atenção aos detalhes, uma vez que o frango precisa ficar perfeitamente selado ou você vai acabar com manteiga espalhada por toda a cozinha.

- Não passe o frango duas vezes no ovo ou ele ficará encharcado.