

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 ervas. 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.