

Frango a Kiev

1. Ingredientes

Peitos de frango grandes - 5

Manteiga

Sal

Pimenta do reino moída

Ervas de provence

Dentes de alho espremidos - 4

Farinha de pão

Ovo - 1

2. Instruções

Retirar de cada peito, 2 files de cada lado no sentido do comprimento

Bater delicadamente sem afinar muito

Dica Atenção a espessura. Não muito fino, nem grosso demais pra não ficar cru ao fritar

Polvilhar sal, pimenta do reino, alho espremido e ervas de Provence

Colocar 1 pedaço de manteiga gelada atravessada em cada peito

Fazer rolinhos

E enrolar no papel laminado enrolando as pontas como bombom

Levar ao freezer de véspera

2 horas antes, retirar do freezer

Passar na farinha de pão, no ovo batido com garfo e novamente na farinha de pão e no parmezon

Fritar em óleo (melhor gordura de coco) bem quente de 3 em 3

Você saberá se deu certo quando partir o rolinho e a manteiga derreter no prato