

# CONTRA FILÉ À PARMESANA

## INGREDIENTES

1 kg de contra filé  
1 pacote de queijo parmesão ralado  
2 ovos  
150 g de mussarela  
4 tomates  
300 g de extrato de tomate  
5 folhinhas de manjericão  
salsinha a gosto  
cebolinha a gosto  
1/2 cebola  
2 dentes de alho  
1 copo (americano) de farinha de trigo  
1 copo (americano) de farinha de rosca  
1/2 copo (americano) de farinha de milho (fubá)  
2 colheres de azeite  
500 ml de óleo  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Tempere os bifes com sal, pimenta e alho; deixe descansar enquanto prepara o molho

Coloque o forno para aquecer em 280

Refogue a cebola e o alho

Acrescente o tomate,

Coloque as folhas de manjericão

Despeje o extrato de tomate; mexa tudo muito bem

Coloque 300 ml de água; deixe cozinhar cerca de 5 minutos em fogo alto

Frite os bifes em gordura

Depois de frito, coloque

Coloque sobre os bifes a mussarela, o parmesão e o molho

Leve ao forno preaquecido por 10 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10042-contra-file-a-parmegiana.html>