

ENROLADO DE FRANGO À PARMEGIANA

INGREDIENTES

2 filés de peito de frango
100 g de queijo mussarela ralado
100 g de ricota amassada
1 linguiça calabresa sem a pele picada
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de rosca
1 xícara (chá) de molho de tomate pronto
sal e pimenta-do-reino a gosto
queijo parmesão ralado a gosto para polvilhar
óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Com uma faca afiada, abra cada filé de frango pela lateral, com cuidado, para que forme um retângulo
Coloque cada filé aberto, entre duas folhas de filme plástico e bata com um martelo de carne até ficar com a mesma espessura fina
Tempere com sal e pimenta
Em uma vasilha, misture a mussarela ralada com a ricota e a calabresa picada
Recheie cada peito com metade dessa mistura
Enrole cada filé como se fosse um rocambole e amarre com barbante culinário
Bata os ovos ligeiramente em uma travessa
Passe os rocamboles pela farinha de trigo, depois pelos ovos batidos e pela farinha de rosca
Aperte um pouco para que a farinha se junte ao filé
Em uma frigideira funda coloque o óleo e frite cada rocambole separadamente até dourar por igual
Retire e escorra sobre papel absorvente
Coloque os rocamboles em um refratário médio e cubra com o molho de tomate
Polvilhe com o queijo parmesão ralado
Leve ao forno médio, preaquecido, por uns 15 minutos para gratinar
Sirva em seguida acompanhado de um arroz branco e batatas fritas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11054-enrolado-de-frango-a-parmegiana.html>