LOBO MAU

INGREDIENTES

200 g de contra filé (ou frango)

2 fatias de pão de forma

100 g de presunto

100 g de mussarela

2 ovos

4 tomates

2 cebolas grandes

2 dentes de alho

azeite a gosto

cheiro-verde a gosto

sal a gosto

pimenta a gosto

maionese a gosto

50 g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Corte os tomates e uma cebola em pétalas

Em uma panela coloque o azeite, frite a cebola e adicione os tomates até que soltem as peles

Retire do fogo e bata no liquidificador até que fique homogêneo

Volte para o fogo e deixe engrossar por aproximadamente 10 minutos

Adicione o cheiro

Em uma panela coloque azeite e frite um dente de alho e uma cebola picadinhos

Acrescente o contra filé (ou frango) cortado em tiras

Adicione sal, pimenta e temperos a gosto

Refogue até que cozinhe e seque todo o caldo que soltar da carne; reserve

Em um recipiente, coloque os ovos e bata com cebola e sal até que fique homogêneo

Em uma frigideira, coloque o azeite e faça 2 omeletes de espessura fina; reserve

Em um prato coloque um omelete

Por cima, acrescente um pão de forma com maionese voltada para cima

Coloque uma fatia de presunto, duas fatias de mussarela e o contra filé

Adicione mais uma fatia de presunto, duas de mussarela, maionese, pão de forma e por último, o outro omelete

Adicione o molho de tomate e finalize com o parmesão ralado para derreter (com o calor dos ingredientes quentes)

Sirva quente

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11277-lobo-mau.html