

FILÉ È PARMEGIANA

INGREDIENTES

5 fatias de filé mignon (não podem ser fatias grossas)
sal a gosto
250 g de farinha de trigo
2 ovos
250 g de farinha de rosca
1 litro de óleo
1 lata de ervilha
1 vidro (500 g) de palmito picado
1 vidro pequeno de azeitona com caroço
1 pitada de orégano
2 latas de molho de tomate sabor pizza
1 pacote de 1 kg de batata palito (óleo para fritar)
arroz branco e salada de alface e tomate para acompanhar
5 fatias de mussarela

MODO DE PREPARO

Tempere o filé com sal a seu gosto.

Em três vasilhas, coloque a farinha de trigo, os ovos batidos e a farinha de rosca.

Passe os filés na farinha de trigo, em seguida no ovo e, na sequência, na farinha de rosca.

Em uma panela, coloque o óleo e deixe ficar bem quente.

Em seguida frite os filés e reserve.

Frite as batatas palito e reserve.

Em outra panela, coloque o molho de tomate, a ervilha, o palmito, as azeitonas e o orégano, deixe ferver e reserve.

Coloque no prato o filé, uma fatia de mussarela e sobre tudo o molho.

Complete o prato com a batata frita, o arroz e a salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16468-file-e-parmegiana.html>