

# PARMEGIANA DA MARI

## INGREDIENTES

500 g de filé (caso não tenha, compre alcatra ou filé de frango)

500 g de queijo mussarela

200 g molho de tomate (tarantella)

200 g catchup tambaú

2 pitada de orégano

1 colher (sopa, sem a água) de ervilha

200 g pacote de molho de bolonhesa

2 ovos inteiros e batidos

farinha de rosca

200 ml de óleo de milho

queijo manteiga ou mussarela ralado na hora (quantidade que você quiser)

## MODO DE PREPARO

Empane o filé (passe no ovo, logo após na farinha de rosca).

Asse com o óleo já quente e quando estiver no ponto, coloque o frango já pronto em uma bandeja de vidro ou alumínio.

Coloque o queijo por cima do frango.

Faça o molho: coloque o molho de tomate, o ketchup, o molho bolonhesa e acrescente o orégano (misture tudo a mão).

Coloque a ervilha e o queijo ralado e leve ao forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23299-parmegiana-da-mari.html>