

# ESCALOPES DE FRANGO COM PURÊ DE CENOURA

## INGREDIENTES

500 g de filé de frango  
farinha de trigo para passar os filés  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de caldo de frango  
1 copo de vinho branco  
400 g de cenoura cozida(s)  
1 xícara (chá) de leite  
1 maço de brócolis cozido(s)  
sal  
pimenta-do-reino preta  
1 dente de alho

## MODO DE PREPARO

Ferva a água e coloque os brócolis para cozinhar por 3 minutos.

Escorra e resfrie na água fria e reserve.

Esprema as cenouras dentro de uma panela, acrescente o leite, o sal, a pimenta e a manteiga e misture tudo.

Bata esse purê no liquidificador e retorne ao fogo.

Aqueça o azeite com o alho, e refogue o brócolis e reserve.

Derreta a manteiga e, numa panela, frite os filés de frango já temperados com sal e pimenta e passados levemente pela farinha de trigo.

A seguir, acrescente o vinho, o caldo de frango e deixe apurar.

Numa travessa, coloque o purê de cenouras, os escalopes de frango e decore com os brócolis.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23791-escalopes-de-frango-com-pure-de-cenoura.html>