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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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