

FRANGO FLAKES COM MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES

FRANGO:

Frango: 600 g de peito de frango
60 g de ovos
52 g de farinha de trigo
20 g de sopa de espinafre desidratada
250 g de cereal de flocos de milho
doratta fry para fritar

MOLHO:

Molho: 200 g de iogurte natural
15 ml de suco de limão
13 ml de azeite
12 g de tomilho picado
sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho: Em uma panela, misture o iogurte, o suco de limão e o azeite.
Tempere com o tomilho, o sal e a pimenta a gosto e reserve em geladeira até a hora de servir.

FRANGO:

Frango: Corte o peito de frango em pequenos filés e reserve.
Em uma travessa, junte o ovo, a farinha, 100 ml de água e o espinafre.
Misture bem até adquirir uma massa líquida e homogênea.
Aqueça a gordura Doratta fry em uma fritadeira até que chegue à temperatura de 170º C.
Tempere o frango com sal e pimenta a gosto, deixe descansar por 5 minutos e coloque os filés dentro da massa líquida.
Um a um, retire os filés e passe pelos flocos de milho, apertando para que fixem bem.
Frite quatro filés por vez até que fiquem dourados e sirva em seguida, acompanhados do molho de iogurte.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25962-frango-flakes-com-molho-de-iogurte.html>