

# SOBRECOXA DE FRANGO RECHEADA COM CALABRESA E COUVE (FÁCIL E PRÁTICA)

## INGREDIENTES

8 sobrecoxas de frango descongeladas  
1/2 calabresa  
6 folhas de couve manteiga cortada em tiras finas  
sal (a gosto)  
pimenta-do-reino (a gosto)  
alho picadinho  
manteiga ou margarina (a gosto)  
palitos de dente  
papel alumínio

## MODO DE PREPARO

Limpe as sobrecoxas, tirando o osso e cuidando para não despedaçá-las.

Tendo o filé de sobrecoxa limpo, lave-o em água corrente e escorra bem (pode secar com papel toalha).

Tempere os filés com o sal, a pimenta e o alho (ou outros temperos de sua preferência) e reserve.

Corte a calabresa (sentido do comprimento) e reserve.

Coloque a tira de calabresa e um pouco de couve em cima do filé e enrole, prendendo-o com palitos de dente.

Faça assim até acabarem os filés.

Acomode-os numa forma e coloque manteiga ou margarina em cima de cada rolinho (além de dar sabor, faz com que fiquem suculentos).

Você pode aproveitar o espaço da forma e colocar batatas ou cenouras pra assar junto.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno 200º C, por 45 minutos.

Passado esse tempo, tire o papel alumínio e deixe até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26588-sobrecoxa-de-frango-recheada-com-calabresa-e-couve-facil-e-pratica.html>