

FRANGO ATROPELADO

INGREDIENTES

1 frango inteiro

4 fatias de queijo tipo mussarela

6 fatias de bacon

4 fatias de presuntos

milho e/ou ervilha e/ou palmito (opcional)

3 colheres de vinagre branco

sal e pimenta a gosto

1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Desosse o frango, começando pelas coxas.

Na sequência abra-o pela carcaça, muito cuidado para não romper a pele.

Retire todos os ossos e deixe a carne como um tapete de frango, para enrolar o rocambole.

Deixe o tapete de frango de molho, em uma bacia, com água e vinagre (o suficiente para cobrir), por 2 minutos.

Este procedimento irá tirar o cheiro do frango.

Escorra bem a água do frango e tempere com sal e pimenta do lado da carne.

Deixe a pele para baixo e disponha o recheio (presunto, bacon, milho, ervilha, palmito e queijo), deixando o queijo por último, para evitar que o mesmo saia durante o cozimento.

Enrole o frango como um rocambole, amarrando-o com barbante para manter o formato enquanto assa. Passe manteiga na pele e cubra com papel laminado.

Leve ao forno a 230°C por 75 minutos com papel laminado.

Depois de 75 minutos, retire o papel e doure a pele por mais 20 minutos.

Para a pele ficar mais douradinha, massageie o frango já recheado, enrolado e amarrado com uma pasta de manteiga e urucum em partes iguais.

Se preferir pode substituir a manteira por mostarda, também fica uma delícia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27187-frango-atropelado.html>