

# FILÉ MIGNON À PARMEGIANA

## INGREDIENTES

500 g de filé mignon  
2 ovos  
300 g de farinha de rosca  
300 g de farinha de trigo  
250 g de mussarela fatiada  
250 g de presunto fatiado  
1/2 lata milho verde  
50 g de azeitona sem caroço  
1 sachê molho de tomate pronto 340 g  
1 lata de extrato de tomate 190 g  
2 xícaras de chá de óleo  
1/2 xícara de água  
2 colheres de açúcar  
sal, pimenta-do-reino, pasta de alho  
caldo de carne em pó e orégano

## MODO DE PREPARO

### PARA EMPANAR:

Para empanar: Coloque a farinha de trigo em um prato.

Em seguida, bata os ovos em outro prato.

Em um terceiro prato, coloque a farinha de rosca.

Tempere a farinha de rosca, com 1 pitada de sal e pimenta-do-reino, assim o empanado fica com um gostinho especial.

A sequência ideal para empanar é, passe o bife na farinha de trigo, depois nos ovos e depois na farinha de rosca.

Após empanar os bifes, coloque no congelador entre 5 a 10 minutos.

Isso ajuda a deixar o empanado mais sequinho e não deixa que se desmanche na hora de fritar.

Frite os bifes numa frigideira, até que fiquem dourados, não cubra de óleo para não encharcar, reserve.

### PREPARO DO MOLHO:

Preparo do molho: Leve ao fogo o molho de tomate, o extrato de tomate, a água, o milho e a azeitona.

Refogue o molho e adicione sal, pimenta-do-reino, pasta de alho, caldo de carne em pó a seu gosto.

Adicione o açúcar, para dar um toque especial ao molho.

Leve ao forno em uma forma refratária.

Coloque um pouco de molho no fundo, em seguida coloque os bifes.

Cubra os bifes com uma camada das fatias de presunto e por cima a mussarela.

Salpique o orégano por cima de tudo.

Leve ao forno preaquecido, por 20 minutos a 180°C.

Sirva acompanhado de arroz e batata frita e bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27598-file-mignon-a-parmegiana.html>