

EMPANADOS PARA CONGELAR

INGREDIENTES

PARA EMPANAR:

Para empanar: 2 ovos

1/2 xícara de água

200 g de farinha de trigo

200 g de farinha de milho (pode substituir por aveia em flocos)

350 g corn flakes sem açúcar

MODO DE PREPARO

Esprema o limão na carne escolhida.

Lave após alguns minutos e reserve, retirando toda a água.

Em seguida corte a pimenta em minúsculos pedaços, retirando os caroços.

Acrescente o alho e o sal, amasse, tempere as proteínas e reserve.

Em diferentes vasilhas separe as farinhas na sequência.

Na farinha de trigo você acrescenta um pouco mais de sal e ervas desidratadas como salsa e orégano, ou à sua escolha.

Bata os ovos em uma vasilha separada e acrescente metade da água.

Passa a carne primeiro na farinha de trigo, apertando bem para não soltar.

Em seguida passe nos ovos batidos e deixe descansar por um ou dois minutos.

Após o descanso, passe novamente nos ovos batidos e, em seguida, no corn flakes, apertando bem para a cobertura ficar segura.

Você pode fritar ou assar, à sua escolha.

Caso resolva fritar, esquite bem o óleo numa quantidade que cubra os empanados e não coloque muitos de uma vez para fritar, frite em fogo baixíssimo até dourar.

Se for assar coloque em tabuleiros com um fio de azeite doce e esprema 3 ou 4 laranjas.

Despeje o suco por cima dos empanados e asse em fogo baixo por, aproximadamente, 30 minutos ou até dourar.

Sirva com molho branco de brócolis ou espinafre, salada de cenouras com rúculas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30035-empnanados-para-congelar.html>