

# ROLÊ DE FRANGO EMPANADO

## INGREDIENTES

6 filés de peito de frango

1 limão

6 fatias de queijo (mussarela, prato ou provolone)

6 fatias de presunto

2 xícaras de farinha de trigo

3 ovos inteiros

2 xícaras de farinha de rosca

1/2 xícara de queijo parmesão ralado

sal

pimenta-do-reino

palitos de dente

plástico filme

óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés de peito de frango com sal, pimenta e limão.

Reserve os filés pelo menos por 30 minutos.

Enquanto isso, vamos preparar os ingredientes para empanar.

Adicione um pouco de pimenta-do-reino à farinha de trigo e reserve.

Bata ligeiramente os ovos com uma pitada de sal e reserve.

Misture o queijo parmesão ralado e a farinha de rosca e reserve.

Você pode incrementar seu empanado, utilizando temperos e ervas de sua preferência misturados à farinha de rosca.

Após os trinta minutos, distribua os filés entre o plástico filme e bata suavemente com um martelo de carne para que ele fique com uma espessura uniforme e ideal para enrolar.

Após bater os filés, distribua uma fatia de queijo e uma fatia de presunto sobre cada filé.

Enrole e prenda com palitos.

Para empanar, passe os rolês na farinha de trigo, em seguida no ovo batido e por ultimo na farinha de rosca.

Aqueça o óleo em temperatura média e frite os rolês, virando até dourar ambos os lados.

Escorra em papel toalha e sirva com limão ou acompanhado do molho de sua preferência.

Uma dica é servir com creme Hollandaise ou molho de mostarda.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31040-role-de-frango-empanado.html>