

# FILÉ DE FRANGO PREGUIÇOSO

## INGREDIENTES

1 filé de frango

1/2 colher de chá de tempero completo

1 fiozinho de azeite

3 colheres de sopa de molho de tomate

1 e 1/2 colher de sopa de requeijão ou de creme de leite

1 colher de sopa de queijo ralado grosso

## MODO DE PREPARO

Tempere o filé de frango e deixe descansar um pouquinho (eu cortei em tiras para ficar diferente). Enquanto isso, ligue o forno a 250°C e corte um pedaço de papel alumínio com mais ou menos 3 vezes o tamanho do frango. Arrume-o sobre um refratário ou assadeira com a parte brilhante para cima, espalhe um fiozinho de azeite para não grudar e o molho de tomate no meio dele.

Coloque o frango sobre o molho e coloque uns pelotinhos de requeijão por cima. Salpique o queijo ralado e feche bem o papel alumínio formando um “envelope” (dobre as pontas e não deixe buracos para que o molho não escorra e suje sua assadeira, mas não aperte em cima para não desfazer sua arrumação).

Dica: se não tiver molho de tomate, use só requeijão; se não tiver requeijão, use só molho de tomate. Se não tiver nenhum dos dois, regue com azeite e/ou limão espremido para que o filé de frango não fique ressecado. Se quiser, acrescente embaixo do requeijão alguns legumes ralados ou picadinhos, azeitonas, cogumelos, presunto ou frios em tiras, ervilhas, milho ou o que estiver na geladeira etc.

Leve ao forno por uns 15 a 20 minutinhos e depois abra a trouxinha de papel alumínio com cuidado pois estará bem quente. O molho vai ter se misturado com o requeijão e ficará cremoso.

Você pode montar um sanduíche com ele ou então comer com arroz branco, macarrão e/ou uma saladinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33286-file-de-frango-preguicoso.html>