

# FILÉ DE FRANGO AO VINHO

## INGREDIENTES

4 filés de peito de frango grandes

sal e pimenta-do-reino a gosto

3 dentes de alho amassados

1 colher de azeite

1 ramo de tomilho

raspas da casca de 1 limão

suco de 1 limão

1 colher (de sopa) de mostarda

1 e 1/2 copos de vinho branco seco

1 lata de palmito ou champignon, fatiados

1/2 cebola roxa, bem picadinha

1 colher de manteiga em temperatura ambiente, misturada com 1 colher (de sopa) de farinha de trigo ou maisena

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha grande, tempere bem o peito de frango com sal, pimenta, alho, azeite, tomilho, suco de limão, raspas de limão, mostarda.

Acrescente 1/2 copo de vinho e deixe descansando, enquanto você prepara e pica os demais ingredientes.

Aqueça uma panela ou frigideira grande e coloque um fio de óleo.

Na temperatura alta, coloque os filés de frango e deixe dourar por 3 minutos de cada lado.

Retire da panela e coloque numa forma. Leve ao fogo (a 280°C) por 20 minutos.

Volte a panela ao fogo, acrescente um fio de azeite, e doure a cebola.

Adicione o champignon (ou palmito) e deixe cozinhar até que esteja macio.

Coloque 1 copo de vinho branco e, sempre mexendo, deixe até evaporar quase completamente.

Acrescente a mistura de manteiga com farinha e misture até engrossar.

Acerte o sal e sirva por cima dos filés de frango.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33825-file-de-frango-ao-vinho.html>