

# TIRINHAS DE FRANGO EMPANADAS (SEQUINHAS)

## INGREDIENTES

1 peito de frango sem pele e sem osso  
3 dentes de alho ou 1 colher de sopa de alho em pasta  
1/2 cebola ralada  
2 pitadas de orégano  
2 colheres de vinagre ou 1/2 limão  
sal a gosto  
1 prato cheio de farinha de trigo  
3 ovos (levemente batidos)  
1 prato cheio de farinha de rosca  
óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango em tiras finas.

Tempere com o alho, orégano, sal, cebola ralada e o vinagre (ou o limão).

Deixe curtir por alguns minutos para pegar o gosto dos temperos.

Coloque uma panela ou frigideira com bastante óleo (o suficiente para fritar as tiras de frango sem precisar virá-las) no fogo para que fique bem quente.

Empane as tiras de frango na sequência.

Primeiro no trigo.

Depois nos ovos levemente batidos.

Por último na farinha de rosca .

Coloque para fritar no óleo quente até ficarem douradas.

Retire e coloque num pirex coberto com papel toalha.

Sirva em seguida com o molho que preferir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33901-tirinhas-de-frango-empenadas-sequinhas.html>