

FILÉ DE FRANGO CROCANTE

INGREDIENTES

4 filés de frango limpos e sem pele (com 2 cm de espessura cada)

1 copo de panko (ou pão duro ralado, ou farinha de rosca)

3 raminhos de alecrim picado

raspas de 1 limão siciliano

sal e pimenta-do-reino a gosto

1 ovo

3 colheres (sopa) de leite

3 a 4 colheres de azeite

1/2 copo de vinho branco (ou 1/2 copo água com 1/2 caldo de galinha dissolvido)

suco de 1 limão siciliano

MODO DE PREPARO

Num prato fundo, misture pão ralado, sal, alecrim, pimenta e cascas de limão. Reserve. Em outro prato, bata levemente os ovos e o leite, com uma pitada de sal. Reserve também.

Passe o filé de frango na mistura do ovo e depois na farinha temperada. Repita o processo em todos os filés de frango.

Aqueça o azeite em uma frigideira larga, na temperatura média. Coloque os filés de frango (quantos couberem na panela), e deixe fritar até dourar dos dois lados (cerca de 3 minutos cada lado).

Adicione o vinho cuidadosamente pela lateral (não coloque em cima da carne), abaixe o fogo e tampe a panela. Deixe cozinhar por mais 6 minutos, aproximadamente.

Destampe a panela, aumente o fogo para médio-alto e deixe até que o vinho evapore por completo e a parte de baixo da casquinha comece a ficar crocante novamente. Na hora de servir, esprema o limão por cima dos filés.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36336-file-de-frango-crocante.html>