

# BANANINHAS DE FRANGO EMPANADO COM ALHO E ORÉGANO

## INGREDIENTES

1 kg de filé de peito de frango (sassami)  
200 g de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de orégano seco ou fresco  
1 colher de sopa de alho torrado picado  
tempero em pó pronto para aves  
6 dentes de alho esmagados ou o equivalente pronto picado  
1 colher de sopa de mostarda  
50 ml de molho inglês  
banha de porco para fritar

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o tempero pronto, o alho, a mostarda e o molho inglês.  
Deixe marinar por 30 minutos.  
Misture a farinha com o orégano e o alho torrado.  
Preaqueça a banha até o ponto de fritura.  
Passe os filés na mistura da farinha e frite por cerca de 1 minuto e 30 segundos de cada lado.  
Retire e coloque sobre papel toalha para absorver.  
Sirva acompanhado de arroz, salada ou molho rosé.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40681-bananinhas-de-frango-empanado-com-alho-e-oregano.html>