

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 marinhar 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>