FILÉ ELEGANTE EM CROSTA FOLHADA (CHEF LUCIANO)

INGREDIENTES

700 g de filé mignon (ou miolo/coração de alcatra)

250 g de massa folhada (faça a sua receita a gosto ou compre pronta - vendida em rolo no mercado)

150 g de peito de frango (ou sobrecoxa desossada)

150 g de brotos de agrião

1 ovo

100 ml de creme de leite (fresco ou de caixinha)

30 g de manteiga

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe e lave o agrião e reserve algumas folhas para decorar.

Cozinhe o resto por alguns minutos em água com sal a gosto.

Escorra e esfrie-o em água corrente, esprema bem e pique o agrião bem fininho.

Separe a clara da gema.

Bata o peito de frango sem osso no processador até obter um composto pastoso, junte a clara, o agrião picado, o creme de leite e tempere com sal a gosto.

Derreta a manteiga numa frigideira grande e doure a peça inteira de filé, virando a cada 2 ou 3 minutos. (o suficiente para selar a carne)

Tempere com sal e pimenta e deixe esfriar.

Abra a massa folhada com o rolo e espalhe sobre ela a pasta de frango, cuidando para deixar uma borda de pelo menos 4 cm de cada lado. (para a massa pronta de mercado, abra ela de uma maneira que você consiga envolver toda a peça da carne, sempre cuidando com as bordas de pelo menos 4cm para fechar depois).

Coloque o filé no centro e enrole a massa ao redor da peça de carne.

Com uma parte da massa restante, faça recortes ovais, imitando folhas, e marque as bordas com um garfo para sugerir o rendado da folha e com o restante da massa, faça o caule das folhas. (ou decore com figuras de sua preferencia).

Pincele a massa folhada com a gema batida (adicione um pouco de água se necessário) e grude sobre o rocambole as folhas recortadas.

Asse em forno pré-aquecido a 180 ºC por 20 a 25 minutos, até a massa ficar dourada.

Sirva o filé cortado em fatias grossas, decorando o prato com as folhas de agrião reservadas.

Ótimo prato para as festas de fim de ano!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44599-file-elegante-em-crosta-folhada-chef-luciano.html