

# FILÉ A PARMEGGIANA COM MOLHO AGRIDOCE

## INGREDIENTES

### PARA OS FILÉS:

Para os filés: 800 g de filé mignon  
sal a gosto  
6 dentes de alho picados e triturados  
1 a 2 pimentas malaguetas sem sementes trituradas  
2 ovos  
farinha de rosca para empanar

### PARA O MOLHO:

Para o molho: 2 colheres de azeite de oliva  
4 tomates maduros, sem pele e picados  
2 cebolas brancas picadas  
2 cebolas roxas picadas  
1 punhado de manjeriço fresco rasgado  
1 punhado de salsa fresca picada  
1 pitada de orégano desidratado  
1 pitada de pimenta vermelha desidratada  
sal a gosto  
1/2 xícara de catchup  
250 g de parmesão ralado na hora

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés com 30 minutos de antecedência com sal, alho e pimenta.

Prepare-os à milanesa e reserve.

Frite as cebolas no azeite até dourar. Junte os tomates e deixe desmanchar e formar um caldo grosso, fogo baixo. Tempere com sal e pimenta, junte o catchup e as ervas. Reserve.

Coloque os filés num refratário, cubra com queijo parmesão ralado na hora, junte o molho de tomate, finalize com mais queijo e leve para gratinar.

Para acompanhar, arroz branco ou purê de batatas.

Delicioso!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48901-file-a-parmezziana-com-molho-agridoce.html>