

# FILÉ RECHEADO COM PRESUNTO E QUEIJO

## INGREDIENTES

1 kg filé mignon limpo cortado uma vez em aberto

sal, louro, pimenta-do-reino moída na hora

1 dente de alho amassado para esfregar na carne

presunto em fatias aproximadamente 200g

queijo mussarela em fatias aproximadamente 200g

pepinos em conserva

Farinha de rosca

Maionese 0% colesterol (opcional)

Mostarda Dijon (opcional)

## MODO DE PREPARO

Corte o filé mignon abrindo o mais fino possível, tempere com sal, pimenta moída na hora, alho, ervinhas.

Sobre a carne, deite presunto, queijo mussarela, pepinos em conserva (ou palmitos)

Enrole a carne deixando todo o recheio preso dentro, como se fosse um rocambole.

Fixe com palitos para que o recheio não escape.

Empane na farinha de rosca. Pode passar uma camadinha leve de maionese 0% colesterol para que a farinha grude bem. O ideal é temperar a farinha também.

Frite os filés recheados em óleo quente por alguns minutinhos. Eu usei 3 colheres de sopa de óleo de girassol bem quente. Pode fazer assado que é mais saudável, mas não ficará tão crocante, já testei.

Uma colherinha de mostarda de Dijon sobre cada filé completa o tempero.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50183-file-recheado-com-presunto-e-queijo.html>