

# FILÉ DE FRANGO PRÁTICO

## INGREDIENTES

500g de filé de frango (1/2 pacote de filezinho de frango - opcional)

2 colheres de sopa de maionese

1 colher de sobremesa de mostarda

1 pitada de manjericão

1 pitada de pimenta-do-reino (opcional)

1 dente alho bem triturado

4 colheres de sopa cheia de farinha de rosca para empanhar

## MODO DE PREPARO

Misture a maionese, o molho de mostarda, uma pitada de manjericão, pimenta e o alho em uma tigela, coloque os pedaços de frango, misturando bem, deixe por uns 10 minutos, coloque a farinha de rosca em outra tigela e passe cada pedaço de frango, na farinha, cobrindo todos os lados, arrume no tabuleiro (não precisa untar). Coloque no forno já preaquecido, por uns 40 minutos ou até assar, se quiser pode dourar mais com grill.

Dica: o resto do molho pode ser usado com uma salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55172-file-de-frango-pratico.html>