

# FILÉ DE FRANGO SHINDÚ

## INGREDIENTES

1 quilo de peito de frango cortados em filés.

óleo de milho (para fritura)

300 gramas de queijo parmesão ralado.

300/400 g de farinha de rosca

1 colher (sopa) de orégano

2 colheres (chá) de tempero baiano

2 limões

2 copos de requeijão

2 latas de milho verde

2 latas de creme de leite

3 ovos

4 dentes de alho (picados)

sal e molho inglês a gosto

## MODO DE PREPARO

### FILÉS:

Filés: Numa vasilha adicione o suco dos dois limões, o orégano, os dentes de alho picados, o tempero baiano, o sal e o molho inglês.

Bata tudo e acondicione os files neste tempero. Deixe marinhar por vinte minutos.

Numa panela com um pouco de água, leve os filés ao fogo para um pré cozimento. Retire-os da panela, escorrendo o caldo e reserve-os até deixá-los mornos ou frios.

Numa tigela à parte, quebre os quatro ovos e bata-os como se fosse fazer uma omelete. Se quiser acrescentar um pouquinho de sal nos ovos, fique à vontade.

Em outra tigela, despeje a farinha de rosca.

Pegue os filés já mornos/frios mergulhe-os nos ovos batido e em seguida passe-os na farinha de rosca (processo de preparo do filé de frango à milanesa).

Frite os filés no óleo de milho bem quente. Reserve-os.

### MOLHO:

Molho: Bata no liquidificador as duas latas de creme de leite (sem soro), os dois copos de requeijão e as duas latas de milho verde (sem água). Bata bem até virar um creme uniforme. Reserve-o.

## MONTAGEM:

Montagem: Em uma tigela refratária, acomode os filés de frango à milanesa. Feito isso, despeje sobre eles todo o molho até cobri-los. Polvilhe com o queijo parmesão ralado. Leve ao forno por quinze minutos ou até gratinar, numa temperatura de 180ºC.

Acompanhamento: arroz branco, salada de folhas verde e vinho tinto suave!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56174-file-de-frango-shindu.html>