

Filé a parmegiana

Escrito por Cida

Seg, 14 de Janeiro de 2008 14:40 - Última atualização Seg, 14 de Janeiro de 2008 14:41

Filé a parmegiana



Ingredientes:

1 Kg de contra filé

1/2 xícara (chá) de suco de laranja

1 colher (sopa) de tempero pronto

2 ovos batidos

farinha de rosca

50g de queijo ralado

1 xícara (chá) de fubá

sal e pimenta a gosto

óleo para fritar

Molho:

1/2 L de molho de tomate

300g de mussarela

queijo ralado para polvilhar

Modo de fazer:

Filé a parmegiana

Escrito por Cida

Seg, 14 de Janeiro de 2008 14:40 - Última atualização Seg, 14 de Janeiro de 2008 14:41

Coloque o suco de laranja, o tempero pronto, o sal e a pimenta em um recipiente. Misture. Passe os filés e deixe no tempero por aproximadamente 30 minutos.

Em seguida, passe-os pelo fubá, pelos ovos levemente batidos e pela farinha de rosca misturada com o queijo ralado. Aperte com a palma das mãos dos dois lados.

Frite em óleo quente. Escorra sobre um papel absorvente. Acomode os filés em um recipiente regado no fundo com um pouco de molho de tomate. Coloque uma fatia de mussarela sobre os filés e regue com molho de tomate.

Polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno pré-aquecido para gratinar

Fonte: Tvgazeta/palminha