



Frango Kiev



2 pessoas



40min



Fácil

Ingredientes

400gr PEITO DE FRANGO LUSIAVES 50gr MANTEIGA 1/2 MOLHO DE SALSA 1/2 MOLHO DE CEBOLINHO 2 DENTES DE ALHO 1 OVO 100gr FARINHA 100gr PÃO RALADO 30gr PARMESÃO RALADO 1 LIMA PALITOS SAL ÓLEO PARA FRITAR

Preparação

Começamos por espremer a lima sobre o peito de frango. Temperamos com sal e deixamos a marinar por cerca de 10 minutos. Para o recheio picamos primeiro o cebolinho e a salsa bem finos. Esmagamos de seguida os dentes de alho e juntamos ao cebolinho e salsa picados. Por fim vamos envolver a manteiga nas ervas aromáticas e no alho misturando muito bem. Colocamos a mistura numa folha de película aderente e vamos moldar até formarmos um cilindro. Levamos ao congelador por cerca de 20m para que a manteiga endureça e facilite depois o recheio do peito de frango. Com uma faca afiada abrimos um corte e fazemos uma bolsa no peito de frango tendo o cuidado de não perfurar a bolsa. Retiramos a manteiga aromática do congelador, cortamos partes do cilindro e vamos recheio o peito de frango fechando a extremidade com dois palitos. Juntamos o queijo parmesão ao pão ralado e opcionalmente um pouco de salsa e colocamos num prato. De seguida batemos o ovo. Para panar o Frango primeiro passamo-lo pela farinha pressionado bem, de seguida passamo-lo pelo ovo batido e por último passamo-lo no pão ralado com o queijo parmesão. Levamos uma frigideira ao lume com o óleo e deixamos que aqueça bem. Fritamos o peito de Frango por cerca de 5m de cada lado até ficarem tostadinhos. Pré-aquecemos o forno a 180º e passamos os peitos de frango para uma travessa de ir ao forno. Deixamos que termine de cozinhar no forno por cerca de 10/15m.