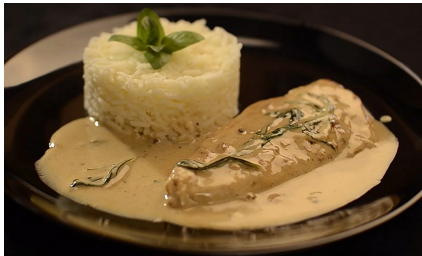




Bifes de frango com mostarda e estragão



4 pessoas



20min



Fácil

Ingredientes

400G BIFES DE FRANGO LUSIAVES 2 COLHERES DE SOPA BEM CHEIAS DE MOSTARDA 25G MANTEIGA 2 DENTES DE ALHO PICADOS 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE 50ML DE VINHO BRANCO 150G CREME FRAICHE 15 FOLHAS DE ESTRAGÃO FRESCO OU 2 COLHERES DE CHÁ DE ESTRAGÃO SECO SAL PIMENTA PRETA

Preparação

Começamos por temperar os bifes de frango com sal e pimenta preta dos dois lados. De seguida barramos os bifes com uma camada fina de mostarda e com o alho laminado. Levamos uma frigideira ao lume e pomos a manteiga e o azeite. Fritamos os bifes de frango em lume bem alto para que fiquem bem dourados por fora. Deixamos tostar o alho com a mostarda que darão um toque especial ao molho. Retiramos os bifes e, ainda com o lume alto, juntamos o vinho branco misturando-o muito bem ao alho e mostarda tostados raspando o fundo da frigideira, vamos obter um molho de cor acastanhada. Juntamos a creme fraiche, envolvemos muito bem e depois a restante mostarda. Voltamos a mexer e juntamos as folhas de estragão ou em alternativa 2 colheres de chá de estragão seco. Voltamos a por os bifes, deixamos ferver e está pronto a servir.