

ROLOS DE **FRANGO** COM FARINHEIRA NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 bifes grandes de frango
1 farinha
4 fatias de bacon
2 dentes de alho esmagados com casca
1 raminho de alecrim
2 colheres de sopa de azeite
60 ml de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Fio de cozinha



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 8.00 € | Custo por pessoa: 2.00 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/rolos-frango-farinheira-no-forno-38243/>

PREPARAÇÃO

1. Dê um golpe na farinha e retire-lhe a pele.
Corte a farinha em 4 pedaços.
2. Tempere os bifes de ambos os lados com um pouco de sal e pimenta.
No centro de cada bife, coloque 1/4 de farinha e esmague com um garfo de forma que fique bem espalhada.
Enrole o bife.
Por cima coloque uma fatia de bacon.
Prenda o rolo com fio de cozinha e ate-o.
Repita o processo até que acabem os ingredientes.
3. Coloque os rolinhos num tabuleiro de ir ao forno, previamente untado com manteiga ou margarina.
Junte os alhos e folhinhas de alecrim.
Regue os rolinhos com azeite e o vinho branco.
4. Leve ao forno pré-aquecido nos 190° e deixe assar 25 minutos.
Depois da carne loirinha, retire e sirva.
Acompanhe este prato com suflê de batata ou batata frita.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com