

# ENROLADO DE FRANGO À PARMEGIANA

## INGREDIENTES

2 filés de peito de frango  
100 g de queijo mussarela ralado  
100 g de ricota amassada  
1 linguiça calabresa sem a pele picada  
2 ovos  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de farinha de rosca  
1 xícara (chá) de molho de tomate pronto  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
queijo parmesão ralado a gosto para polvilhar  
óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

Com uma faca afiada, abra cada filé de frango pela lateral, com cuidado, para que forme um retângulo  
Coloque cada filé aberto, entre duas folhas de filme plástico e bata com um martelo de carne até ficar com a mesma espessura fina  
Tempere com sal e pimenta  
Em uma vasilha, misture a mussarela ralada com a ricota e a calabresa picada  
Recheie cada peito com metade dessa mistura  
Enrole cada filé como se fosse um rocambole e amarre com barbante culinário  
Bata os ovos ligeiramente em uma travessa  
Passe os rocamboles pela farinha de trigo, depois pelos ovos batidos e pela farinha de rosca  
Aperte um pouco para que a farinha se junte ao filé  
Em uma frigideira funda coloque o óleo e frite cada rocambole separadamente até dourar por igual  
Retire e escorra sobre papel absorvente  
Coloque os rocamboles em um refratário médio e cubra com o molho de tomate  
Polvilhe com o queijo parmesão ralado  
Leve ao forno médio, preaquecido, por uns 15 minutos para gratinar  
Sirva em seguida acompanhado de um arroz branco e batatas fritas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/11054-enrolado-de-frango-a-parmegiana.html>