

FRANGO À CORDON BLEU

TEMPO DE PREPARO: 30 Minutos

SERVE: 4 PESSOAS

INGREDIENTES:

- 600 gramas de peito de frango (2 unidades grandes)
- 4 fatias de presunto cozido
- 6 a 8 fatias de queijo (prato, flamengo, gouda, emmental, etc)
- 1 colher de sopa de mostarda tipo Dijon ou similar
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de FARINHA DE ROSCA CONFEPAN PREMIUM®
- 2 unidades ovos
- Sal a gosto
- Pimenta-preta/pimenta-do-reino a gosto
- Óleo vegetal (canola, girassol, milho, etc) – Para fritura

INSTRUÇÕES DE PREPARO

1. Limpe o peito de frango (gorduras e nervos) e retire o filé interior (sassami). Guarde-o para outros fins;
2. Corte o peito de frango em duas fatias, paralelamente à tábua de corte;
3. Coloque o filé de frango entre dois pedaços de filme plástico; para facilitar o processo de bater a carne, pode-se jogar algumas gotas de água na carne para que ela deslize melhor no plástico filme;
4. Bata com o lado liso do martelo de carne, até que o filé de frango tenha uma espessura muito fina (cerca de 2mm) e sem nenhuma diferença de altura; não bata com força para o filé não se partir;
5. Retire a plástico filme superior e aplique uma fina camada de mostarda (opcional) com um pincel; não exagere na quantidade para que o gosto forte da mostarda não se sobreponha ao sabor dos outros ingredientes. Tempere com sal e pimenta;
6. Coloque uma fatia do presunto cozido e sobre este uma fatia de queijo;
7. Coloque queijo sobre o presunto. Não coloque muito próximo das bordas para que não vaze no cozimento;
8. Dobre o frango sobre o queijo e o presunto e faça um enrolado. use o filme plástico para ajudar a enrolar;
9. Deixe o cordon bleu enrolado no tubinho de filme plástico, dentro da geladeira, enquanto prepara todos os enrolados;

10. Para empanar o filé, utilizamos farinha de trigo, 2 ovos batidos e FARINHA DE ROSCA CONFEPAN PREMIUM®; lembre-se de temperar todos eles com sal e pimenta-do-reino;
11. Passe o filé de frango na farinha de trigo. Retire o excesso de farinha batendo levemente com a mão;
12. Passe o filé de frango no ovo batido; deixe escorrer o excesso de ovo;
13. Por último, passe o filé de frango na FARINHA DE ROSCA CONFEPAN PREMIUM®; tenha certeza de cobrir todo o frango com a farinha;
14. Refrigere por cerca de uma hora;
15. Coloque o óleo na frigideira e esquite em fogo médio pois o fogo muito alto queimará a farinha de rosca e não dará tempo para o queijo derreter;
16. Deixe o cordon bleu na frigideira até dourar; vire constantemente. Leva cerca de 10 minutos na frigideira;
17. Leve ao forno à temperatura de 220 graus celsius por cerca de 8 a 10 minutos (este passo é opcional, pode-se terminar na frigideira, mas recomenda-se utilizar uma temperatura mais baixa para que a farinha de rosca não queime);
18. Seque os filés no papel toalha para tirar o excesso de gordura. Sirva ainda quente.