

Filete de Frango com Iogurte

INGREDIENTES:

400grs. peito de frango
125grs. iogurte natural
20grs. farinha de rosca
1 colh. chá gengibre ralado
Sal Marinho Rui Simeão
Azeite Valle Madruga



PREPARAÇÃO:

Coloque as fatias de peito de frango em uma tigela junto com o iogurte, o gengibre ralado e o sal.
Mexe com uma colher de modo que tudo fique bem misturado.
Deixe o frango repousar no iogurte por cerca de uma hora.
Agora pegue as fatias de peito de frango e passe na farinha de rosca.
Frite os filetes de peito de frango com iogurte em uma panela com um pouco de azeite.
Deixe fritar por três minutos de cada lado.
Sirva o frango com uma bela salada ou mesmo com um purê de batatas.

