Frango empanado com recheio de bacon e manteiga de alho

Chef Jamie Oliver

INGREDIENTES

Manteiga de alho:

4 dentes de alho
15g de salsinha
4 tabletes de manteiga sem sal
em temperatura ambiente
1 pitada de pimenta cayena

Para o frango à Kiev:

4 fatias de bacon
4 peitos de frango de 150g cada
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 ovos
150g de farelo de pão
Azeite Valle Madruga para fritar
Sal Marinho Rui Simeão

PREPARAÇÃO

Manteiga de alho:

Pique bem o alho e a salsinha.
Misture tudo com a manteiga e despeje sobre uma folha de papel manteiga. Enrole e leve para a geladeira para firmar.

Para o frango à Kiev:

Frite o bacon com um pouco de azeite. Quando pronto, triture as fatias em pedaços bem pequenos. Reserve.
Para rechear os peitos de frango, vire o filete ao contrário e levante o pedaço de carne que cobre o meio do frango. Faça um corte de modo a criar um bolso. Abra o bolso com os dedos, coloque uma rodela da manteiga de alho e um pouco do bacon triturado. Aperte bem o recheio no bolso e cubra com o pedaço de carne que estava levantado.
Separe em três tigelas: a farinha, os ovos batidos e o farelo de pão com sal e pimenta. Passe o filé na farinha, depois nos ovos e, por último, no farelo de pão.
Despeje óleo de girassol em uma panela até ter 2cm de altura e deixe o óleo ficar bem quente. Coloque os filés para fritar por 2 minutos de cada lado e depois coloque em uma assadeira e deixe assar por mais 10 minutos no forno pré-aquecido a 180ºC. Se preferir, também pode fritar até que o frango esteja completamente cozido ou levar ao forno por 20 minutos.

RUI SIMEÃO
TAVIRA
SAL

Tonnellerie
ROUSSEAU
Père & Fils

Alberto Ramos Moreira
935 626 736
a.t.moreira.email@sapo.pt