

# Frango Panado Com Abacate e Mozzarella

*Chefe Henrique Sá Pessoa*

## INGREDIENTES

2 Peito de Frango  
2 Ovos  
1 Pera Abacate  
2 Colher Sopa Leite  
125g Farinha  
125g Pão Ralado  
a gosto mistura de Alfaces  
4 Colher Sopa Molho de Tomate  
a gosto queijo Mozzarella  
a gosto Azeite Valle Madruga  
a gosto Flor de Sal Rui Simeão  
a gosto Pimenta Preta



## PREPARAÇÃO

Após abrir os peitos de frango ao meio, tempere-os de ambos os lados com flor de sal e pimenta.

Numa taça, bata os ovos com o leite. Passe os peitos pela farinha, retirando o excesso. Mergulhe depois no ovo e, por fim, no pão ralado. Calque bem.

Aqueça um dedo de óleo na frigideira. Mergulhe o peito de frango e mexa um pouco, para que frite de forma uniforme. Assim que corar, vire. Retire e seque em papel absorvente.

Coloque os peitos de frango num tabuleiro e cubra com duas colheres de molho de tomate em cada pedaço.

Corte o abacate em 4 e descasque. Corte em fatias e disponha por cima do molho. Finalize com a mozzarella ralada por cima e leve ao forno cerca de 5 minutos, a 190°, para gratinar.

Sirva e acompanhe com salada de alfaces.



REGUENGOS  
DE MONSARAZ  
CAPITAL DOS VINHOS DE PORTUGAL®  
*Wine Capital of Portugal*

