



Pratos Principais

Pratos de Carne

Cordon Bleu Mediterrâneo com Crosta de Farelo Crocante

🕒 45 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

4 bifes de frango ou peru
8 fatias de fiambre de frango fumado
8 fatias de queijo
2 ovos
4 fatias de pão de forma sem cõdea

Informação nutricional

Energia	286,5 kcal	14%*
Proteínas	29,3 g	59%*
Lípidos	13,7 g	20%*
Hidratos de Carbono	10,4 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Congele o pão de forma, em saquinhos com as fatias lado a lado, para que ele fique mais firme (cerca de 4 horas ou de um dia para o outro).
- 2 Após este tempo, corte o pão em pedaços pequenos, coloque-os no liquidificador e triture na função pulsar (função de quebrar o gelo) até obter uma espécie de farinha granulada.
- 3 Pré-aqueça o forno a 150°C e coloque a farinha num tabuleiro largo.
- 4 Leve-a ao forno até que esta seque (cerca de 15 minutos), mexendo ocasionalmente para toda ela secar da mesma forma e ficar crocante (tendo em conta que este deve apresentar-se bem seco mas não torrado).
- 5 Usando as mãos, desfaça os pedaços maiores de farelo de pão, que se possam ter colado.
- 6 Tempere os bifes de frango com limão, uma pitada de sal, deixando marinar por duas horas, pelo menos.

- 7** Numa frigideira, derreta um pouco de margarina e aloure os bifes de frango de ambos os lados. Cubra cada bife com 2 fatias de fiambre e 2 fatias de queijo, enrole e feche com dois palitos de madeira.
- 8** Passe-os, um a um, por farinha, pelos ovos batidos e, por fim, pelo pão granulado que preparou. Frite-os em óleo quente, 2 minutos de cada lado. Escorra muito bem sobre papel absorvente e retire os palitos.
- 9** Nota: Se sobrar farelo de pão pode congela-lo para usar mais tarde.