



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Cordon Bleu Mediterrâneo com Crosta de Farelo Crocante

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

4 bifés 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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 286,5 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 29,3 g     | 59%* |
| <b>Lípidos</b>             | 13,7 g     | 20%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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 bifés 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.