

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Bifes de Frango com Alheira e Crosta de Alecrim

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 bifes de frango

flor de sal q.b.

2 alheiras

pão ralado q.b.

1 c. de chá de alecrim fresco picado

6 c. de chá de manteiga à temperatura ambiente

Informação nutricional

Energia	516,2 kcal	26%*
Proteínas	30,8 g	62%*
Lípidos	26,9 g	38%*
Hidratos de Carbono	36,7 g	14%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 180º
2. Temperar cada peito com flor de sal. Remover a pele às alheiras e com moldar de forma cilíndrica, começando a enrolar por uma das bases mais largas do bife.
3. Colocar numa assadeira com a abertura para baixo.Misturar o pão ralado com alecrim e ir adicionando manteiga até formar uma pasta, com que se cobre o peito de frango.Levar ao forno cerca de 20 minutos ou até estar bem loirinho.