

Pratos Principais | Frango

Rolo de Frango Recheado com Requeijão e Espinafres

60 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 bifes de frango grandes
300 g de requeijão de vaca
espinafres q.b.
sumo de 1 limão
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite q.b.
12 maçãs médias
paus de canela q.b.
canela em pó q.b.

Informação nutricional

Energia	334,2 kcal	17%*
Proteínas	26,2 g	52%*
Lípidos	14,2 g	20%*
Hidratos de Carbono	26,7 g	10%*

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

Preparação

1. Polvilhe os bifes com sal e pimenta. Adicione o sumo de limão e deixe marinar por 1 hora.
2. Esmague o requeijão coma ajuda de um garfo e reserve.
3. Disponha o bife de frango sobre uma tábua. Coloque sobre ele algumas folhas de espinafre e por cima um pouco de requeijão. Enrole com cuidado o bife e com a ajuda de alguns palitos feche o rolo.
4. Repita o processo para os restantes bifes.

5 Leve ao lume ums frigideira com um fio de azeite e coloque sobre ela os rolos de bifes anteriormente preparados. Deixe cozinhar por 10 minutos em lume médio baixo.

6 Depois transfira para um tabuleiro de ir ao forno. No fundo coloque mais um fio de azeite e disponha sobre o tabuleiro os rolos de carne. Leve ao forno pré aquecido a 180ºC por cerca de 30 minutos, ou até estarem cozinhados.

7 Comece a preparar o puré de maçã. Retire o caroço das maçãs com a ajuda de um descaroçador. Coloque num tacho com água a ferver. Em cada buraco do caroço das maçãs coloque um pau de canela. Deixe cozer em lume médio cerca de 30 minutos ou até as maçãs estarem macias.

8 Retire do lume, e rejeite a casca. Com a ajuda de um garfo faça um puré de maçã para servir. Polvilhe com canela em pó se o desejar.

9 Retire os rolos de bifes de frango do forno e sirva com o puré de maçã.