



ESPECIAL DOS NAMORADOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ A PARMEGIANA

Nº DE PORÇÕES: 02 PESSOAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE
BIFE DE FILÉ MIGNON	04	UNIDADES
SAL	A GOSTO	-
PIMENTA DO REINO	A GOSTO	-
OVO	02	UNIDADES
FARINHA DE ROSCA	100	GRAMAS
FARINHA DE TRIGO	60	GRAMAS
ÓLEO DE SOJA	700	ML
QUEIJO MUÇARELA	120	GRAMAS
QUEIJO PARMESÃO RALADO	40	GRAMAS
ALHO PICADO FINAMENTE	02	DENTES
AZEITE	02	COLHERES
CEBOLA EM CUBOS PEQUENOS	1/2	UNIDADE
TOMATE PELATI EM CUBOS PEQUENOS	400	GRAMAS
MANJERICÃO PICADO	02	COLHERES
ÁGUA	60	ML
SAL	A GOSTO	-
PIMENTA DO REINO	A GOSTO	-

MODO DE PREPARO

1º PASSO	MOLHO EM UMA PANELA MÉDIA REFOGAR A CEBOLA NO AZEITE ATÉ FICAR TRANSPARENTE, ACRESCENTAR O ALHO E DEIXAR POR MAIS 02 MINUTOS. INCORPORAR O TOMATE PELATEI PICADO, A ÁGUA O MANJERICÃO, SAL E PIMENTA DO REINO E DEIXAR EM FOGO BAIXO POR 08 MINUTOS, OU ATÉ PERDER A ACIDEZ. RESERVAR.
2º PASSO	FILÉ TEMPERAR OS BIFES COM SAL E PIMENTA DO REINO. TEMPERAR AS FARINHAS DE TRIGO E DE ROSCA COM SAL E PIMENTA DO REINO E RESERVAR. EM UM BOLW QUEBRAR OS OVOS E BATER E TEMPERAR COM SAL E RESERVAR. PARA EMPANAR PASSAR OS FILÉS JÁ TEMPERADOS PELA FARINHA DE TRIGO, A MISTURA DE OVOS BATIDOS E POR ÚLTIMO NA FARINHA DE ROSCA. PARA FRITAR COLOCAR O ÓLEO EM UMA FRIGIDEIRA OU PANELA DE BORDA ALTA EM FOGO MÉDIO, QUANDO ESTIVER BEM QUENTE, ADICIONAR, INDIVIDUALMENTE, OS BIFES, DEIXAR 40 SEGUNDOS DE CADA LADO. RETIRAR O EXCESSO DE ÓLEO COM PAPEL TOALHA
3º PASSO	MONTAGEM EM UM REFRATÁRIO FAZER UMA CAMADA FINA DE MOLHO, ACRESCENTAR OS FILÉS FRITOS, DEPOIS MAIS UMA CAMADA DE MOLHO, FINALIZAR COM UMA CAMADA DE MUÇARELA E PARMESÃO. ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO A 180 GRAUS POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS OU ATÉ DOURAR. ***SERVIR COM ESPAGUETE ALHO E ÓLEO.



ESPECIAL DOS NAMORADOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO A PARMEGIANA

Nº DE PORÇÕES: 02 PESSOAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE
BIFE DE FILÉ DE FRANGO	04	UNIDADES
SAL	A GOSTO	-
PIMENTA DO REINO	A GOSTO	-
OVO	02	UNIDADES
FARINHA PANKO	100	GRAMAS
FARINHA DE TRIGO	60	GRAMAS
ÓLEO DE SOJA	700	ML
QUEIJO MUÇARELA EM FATIAS	120	GRAMAS
QUEIJO PARMESÃO RALADO	40	GRAMAS
PRESUNTO EM FATIAS	120	GRAMAS
ALHO PICADO FINAMENTE	02	DENTES
AZEITE	02	COLHERES
CEBOLA EM CUBOS PEQUENOS	1/2	UNIDADE
TOMATE PELATI EM CUBOS PEQUENOS	400	GRAMAS
MANJERICÃO PICADO	02	COLHERES
ÁGUA	60	ML
SAL	A GOSTO	-
PIMENTA DO REINO	A GOSTO	-

MODO DE PREPARO

1º PASSO	MOLHO EM UMA PANELA MÉDIA REFOGAR A CEBOLA NO AZEITE ATÉ FICAR TRANSPARENTE, ACRESCENTAR O ALHO E DEIXAR POR MAIS 02 MINUTOS. INCORPORAR O TOMATE PELATEI PICADO, A ÁGUA O MANJERICÃO, SAL E PIMENTA DO REINO E DEIXAR EM FOGO BAIXO POR 08 MINUTOS, OU ATÉ PERDER A ACIDEZ. RESERVAR.
2º PASSO	FILÉ DE FRANGO TEMPERAR OS BIFES COM SAL E PIMENTA DO REINO. TEMPERAR AS FARINHAS DE TRIGO E PANKO COM SAL E PIMENTA DO REINO E RESERVAR. EM UM BOLW QUEBRAR OS OVOS E BATER E TEMPERAR COM SAL E RESERVAR. PARA EMPANAR PASSAR OS FILÉS JÁ TEMPERADOS PELA FARINHA DE TRIGO, A MISTURA DE OVOS BATIDOS E POR ÚLTIMO NA FARINHA DE ROSCA. PARA FRITAR COLOCAR O ÓLEO EM UMA FRIGIDEIRA OU PANELA DE BORDA ALTA EM FOGO MÉDIO, QUANDO ESTIVER BEM QUENTE, ADICIONAR, INDIVIDUALMENTE, OS BIFES, DEIXAR 40 SEGUNDOS DE CADA LADO. RETIRAR O EXCESSO DE ÓLEO COM PAPEL TOALHA
3º PASSO	MONTAGEM EM UM REFRAATÁRIO FAZER UMA CAMADA FINA DE MOLHO, ACRESCENTAR OS FILÉS FRITOS, DEPOIS MAIS UMA CAMADA DE MOLHO, FINALIZAR COM UMA CAMADA DE PRESUNTO, MUÇARELA E PARMESÃO. ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO A 180 GRAUS POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS OU ATÉ DOURAR.



ESPECIAL DOS NAMORADOS

NOME DA PREPARAÇÃO: PARMEGIANA 04 QUEIJOS

Nº DE PORÇÕES: 02 PESSOAS

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE
BIFE DE FILÉ DE CONTRAFILÉ	04	UNIDADES
SAL	A GOSTO	-
PIMENTA DO REINO	A GOSTO	-
OVO	02	UNIDADES
FARINHA PANKO	100	GRAMAS
FARINHA DE TRIGO	60	GRAMAS
ÓLEO DE SOJA	700	ML
MOLHO		
QUEIJO MUÇARELA	120	GRAMAS
QUEIJO PARMESÃO	50	GRAMAS
GORGONZOLA	40	GRAMAS
REQUEIJÃO	100	GRAMAS
CREME DE LEITE	70	GRAMAS
MANTEIGA SEM SAL	20	GRAMAS
CEBOLA EM CUBOS PEQUENOS	1/4	UNIDADE
SAL	A GOSTO	
PIMENTA DO REINO	A GOSTO	
GRATINADO		
MUÇARELA	60	GRAMAS
PARMESÃO	40	GRAMAS
GORGONZOLA	20	GRAMAS
REQUEIJÃO	40	GRAMAS

MODO DE PREPARO

1º PASSO	MOLHO EM UMA PANELA MÉDIA REFOGAR A CEBOLA NA MANTEIGA ATÉ FICAR TRANSPARENTE, ACRESCENTAR OS QUEIJOS E FINALIZAR COM O CREME DE LEITE, RESERVAR.
2º PASSO	FILÉ DE FRANGO TEMPERAR OS BIFES COM SAL E PIMENTA DO REINO. TEMPERAR AS FARINHAS DE TRIGO E PANKO COM SAL E PIMENTA DO REINO E RESERVAR. EM UM BOLW QUEBRAR OS OVOS E BATER E TEMPERAR COM SAL E RESERVAR. PARA EMPANAR PASSAR OS FILÉS JÁ TEMPERADOS PELA FARINHA DE TRIGO, A MISTURA DE OVOS BATIDOS E POR ÚLTIMO NA FARINHA DE ROSCA. PARA FRITAR COLOCAR O ÓLEO EM UMA FRIGIDEIRA OU PANELA DE BORDA ALTA EM FOGO MÉDIO, QUANDO ESTIVER BEM QUENTE, ADICIONAR, INDIVIDUALMENTE OS BIFES, DEIXAR 40 SEGUNDOS DE CADA LADO. RETIRAR O EXCESSO DE ÓLEO COM PAPEL TOALHA
3º PASSO	MONTAGEM EM UM REFRAATÁRIO FAZER UMA CAMADA FINA DE MOLHO, ACRESCENTAR OS FILÉS FRITOS, DEPOIS MAIS UMA CAMADA DE MOLHO, FINALIZAR COM OS QUEIJOS PARA GRATINAR.

ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO A 180 GRAUS POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS
OU ATÉ DOURAR.
***** SERVIR COM ARROZ E BATATA FRITA**