



# RECEITAS DA FIA

## Filé de Frango à Parmegiana

[www.receitasdafia.com/receitas/file-de-frango-a-parmediana](http://www.receitasdafia.com/receitas/file-de-frango-a-parmediana)

Um filé à parmegiana é tudo de bom não é? E que tal fazer no jantar para toda a família. Aprenda hoje essa receita fácil e saborosa para conquistar o paladar de todos!

 50 min

 6 porções

### Ingredientes

- 6 [filés de frango](#)
- 1 xícara (chá) de [farinha de trigo](#)
- 4 [ovos](#)
- 3 dentes de [alho](#)
- 250g de [farinha de rosca](#)
- 350g de [molho de tomate](#)
- 50g de [parmesão](#) ralado
- 150 g de [muçarela](#) fatiada
- Sal a gosto
- [pimenta-do-reino](#) a gosto
- 300 ml de [óleo](#)

### Modo de Preparo

1. Tempere o frango com sal, alho e pimenta-do-reino a gosto.
2. Passe cada filé na farinha de trigo, nos ovos levemente batidos e na farinha de rosca.
3. Frite aos poucos no óleo quente até dourar dos 2 lados e deixe escorrer sobre papel absorvente.
4. Disponha os filés em um refratário forrado com o molho de tomate.
5. Salpique o parmesão, regue com o restante do molho e distribua a muçarela.
6. Leve ao forno alto pré-aquecido (220 °C) por cerca de 20 minutos ou até gratinar, ou ao micro-ondas por 10 minutos.
7. Sirva em seguida.