



☐ Milanesa Clássica Dourada e Crocante

Uma receita que celebra a simplicidade e o sabor, perfeita para o dia a dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Filés empanados e fritos (provavelmente carne bovina ou frango) - com aspecto crocante e dourado

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 3 pessoas):

3 filés finos de carne (alcatra, patinho) ou frango (peito) - cerca de 150g cada

1 xícara de farinha de trigo

2 ovos grandes

1 ½ xícara de farinha de rosca (pão ralado)

Óleo vegetal para fritar (o suficiente para imersão rasa)

Sal a gosto

Pimenta do reino moída na hora a gosto

Opcional: 1 colher de chá de páprica doce ou picante (para a farinha de rosca)

Opcional: 1 dente de alho amassado (para os ovos)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sei cozinhar

Prepare os filés: Se os filés estiverem muito grossos, bata-os levemente com um martelo de carne ou rolo para que fiquem com cerca de 0,5 cm de espessura e uniformes. Tempere ambos os lados dos filés com sal e pimenta do reino.

Organize a estação de empanamento: Em três pratos rasos separados, coloque a farinha de trigo no primeiro, os ovos batidos (com o alho amassado e uma pitada de sal, se usar) no segundo, e a farinha de rosca (misturada com a páprica, se usar) no terceiro.

Empane os filés: Passe cada filé primeiro na farinha de trigo, certificando-se de cobrir bem e retirar o excesso. Em seguida, mergulhe-o completamente nos ovos batidos. Por último, passe-o na farinha de

rosca, pressionando suavemente para que a cobertura adira bem por toda a superfície. Repita o processo com todos os filés.

Frite os filés: Aqueça uma quantidade generosa de óleo vegetal em uma frigideira grande em fogo médio-alto. O óleo deve estar quente o suficiente para que, ao colocar um pedacinho de farinha de rosca, ele borbulhe imediatamente.

Cozinhe até dourar: Com cuidado, coloque os filés na frigideira, fritando um ou dois por vez para não superlotar e baixar a temperatura do óleo. Frite por cerca de 3 a 4 minutos de cada lado, ou até que estejam bem dourados e crocantes.

Escorra e sirva: Retire os filés fritos da frigideira e coloque-os sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo. Sirva imediatamente, acompanhado de limão, se desejar.

☐ Tempo de Preparo

30-45 minutos

☐ Rendimento

Serve 3 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Frigideira, Pratos rasos, Papel toalha

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver carne bovina ou frango, pode usar filés de peixe branco (como tilápia), berinjela ou abobrinha em rodela grossas para uma versão vegetariana.

Para uma versão mais crocante, substitua a farinha de rosca por farinha panko.

Para uma versão mais saudável, você pode assar os filés empanados no forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 15-20 minutos, virando na metade do tempo, ou na Airfryer a 180°C por 12-15 minutos.

☐ *Dica do Chef:* Para garantir uma milanesa extra crocante e evitar que a cobertura se solte, leve os filés empanados à geladeira por pelo menos 15-20 minutos antes de fritar. Isso ajuda a fixar a farinha de rosca. Sirva com um gomo de limão para um toque de acidez que realça o sabor!