

CONTRA FILÉ À PARMESIANA

INGREDIENTES

1 kg de contra filé
1 pacote de queijo parmesão ralado
2 ovos
150 g de mussarela
4 tomates
300 g de extrato de tomate
5 folhinhas de manjericão
salsinha a gosto
cebolinha a gosto
1/2 cebola
2 dentes de alho
1 copo (americano) de farinha de trigo
1 copo (americano) de farinha de rosca
1/2 copo (americano) de farinha de milho (fubá)
2 colheres de azeite
500 ml de óleo
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os bifes com sal, pimenta e alho; deixe descansar enquanto prepara o molho

Coloque o forno para aquecer em 280

Refogue a cebola e o alho

Acrescente o tomate,

Coloque as folhas de manjericão

Despeje o extrato de tomate; mexa tudo muito bem

Coloque 300 ml de água; deixe cozinhar cerca de 5 minutos em fogo alto

Frite os bifes em gordura

Depois de frito, coloque

Coloque sobre os bifes a mussarela, o parmesão e o molho

Leve ao forno preaquecido por 10 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/10042-contra-file-a-parmegiana.html>