

FILÉ DE FRANGO COM MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES

4 filés de frango
2 dentes de alho grandes amassados
1/2 colher (café) de pimenta do reino moída
Sal a gosto
2 colheres (sopa) de óleo
Molho de Laranja
1 xícara (chá) de suco de laranja (natural)
1 colher (chá) de manteiga
2 colheres (chá) de amido de milho (maisena)
1 colher (chá) de açúcar
Folhas de manjeriço para polvilhar (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque os filés de frango em uma tigela e tempere com o alho amassado, o sal e a pimenta do reino, misture bem e deixe tomando gosto por no mínimo 30 minutos

Depois aqueça o óleo em uma frigideira e frite os filés

Não fure os filés para eles não ressecarem e nem fique esfregando ele na frigideira, coloque eles lá e só vire quando dourar

Dissolva o amido de milho com o açúcar e o suco de laranja

Ferva alguns minutos até ele ficar levemente cremoso

Arrume os filés em uma travessa, coloque o molho por cima e polvilhe com folhinhas de manjeriço

Corte os filés mais grossinhos

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/7500-file-de-frango-com-molho-de-laranja.html>