

# FILE DE FRANGO COM MANTEIGA

## INGREDIENTES

4 fatias de filé de frango  
2 dentes de alho  
1 colher (sopa) de manteiga (colher parcialmente cheia)  
1/2 cebola média  
pimenta-do-reino a gosto  
sal a gosto  
cheiro verde a gosto  
azeite de oliva extra virgem (opcional)

## MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga na frigideira e deixe derreter  
Coloque metade da cebola picada e aumente o fogo  
Deixe e mexa de vez em quando até que a cebola fique douradinha  
Deixe a cebola no fogo e tempere o frango  
Em uma vasilha, coloque o frango, o alho já macerado (muito bem macerado), a pimenta, o sal, o cheiro Verde e um fio de azeite de oliva extra virgem  
Misture tudo  
Coloque as fatias de file de Frango (já temperadas) por cima da cebola (com a tampa fechada)  
Deixe e gire de dois em dois minutos  
Depois de 10 minutos coloque o resto da cebola por cima dos frangos, tampe a frigideira e deixe por 2 minutos  
Deixe mais 10 minutos, vire e pronto  
Não deixe o frango muito tempo, ele pode soltar muita água e ficar ressecado

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9325-file-de-frango-com-manteiga.html>