



Filé de frango grelhado



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:35

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de peito de frango	10 filés	1 kg
Tempero SAZÓN® Profissional Aves	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o frango, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture. Cubra com plástico-filme e deixe na geladeira por 15 minutos para tomar gosto.
2. Em uma frigideira grande, coloque metade do Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Grelhe os filés, aos poucos, por 2 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados, repondo com o Azeite TERRANO™ restante, quando necessário. Retire do fogo e sirva em seguida.