



Peito de frango recheado com ricota ao molho de espinafre



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

FRANGO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Leite	2 xícaras (chá)	400 ml
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	4 colheres (sopa)	40 g
Filé de frango	1,2 kg	1,2 kg
AJI-SAL® PROFISSIONAL	1 colher e meia (chá)	7,5 g

RECHEIO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Ricota fresca	3 xícaras (chá)	420 g
Talos de espinafre (picado)	1 maço	400 g
Bacon (picado)	1 xícara (chá)	100 g
Castanha-do-pará (picadagrosseiramente)	1 xícara (chá)	120 g
Pimenta-do-reino preta (moída)	Meia colher (chá)	1,5 g
Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml

Modo de Preparo

1. Em uma panela pequena, coloque 350 ml do leite e leve ao fogo alto até ferver. Junte o Molho Branco Bechamel Ajinomoto®, previamente diluído no leite restante, e cozinhe, mexendo sem parar, por 3 minutos, ou até encorpar. Retire do fogo e reserve.
2. Em um bowl grande, tempere os filés de frango com o AJI-SAL® Profissional, cubra com filme-plástico e deixe na geladeira por 30 minutos para tomar gosto.
3. Enquanto isso prepare o recheio: em um processador de alimentos, coloque a ricota, metade do espinafre, o bacon, a castanha e a pimenta, bata em velocidade média por 3 minutos, ou até ficar homogêneo. Divida o recheio em 10 partes iguais e reserve.
4. Em uma bancada limpa, coloque o filé de frango, espalhe o recheio, enrole-o e prenda com palitos de dente. Repita o procedimento com os ingredientes restantes.
5. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango recheado e grelhe por 6 minutos de cada lado, ou até que doure na superfície e fique cozido no interior. Retire do fogo e reserve aquecido.
6. Na mesma frigideira, coloque o molho bechamel reservado e o restante do espinafre, e cozinhe por 2 minutos, ou até que o espinafre murche. Retire do fogo, regue sobre o frango recheado e sirva em seguida.