PRATO PRINCIPAL ♦ COM CARNE

Filé de Frango com Molho Cremoso de Cogumelo Paris

Um clássico de tanta praticidade quanto sabor: filés de frango dourados na manteiga, cobertos por um molho cremoso de Cogumelo Paris King Funghi. Com ingredientes simples e acessíveis, o resultado ganha um ar sofisticado que o torna perfeito tanto para o dia a dia quanto para uma ceia especial.

Contém: laticínios (creme de leite). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas**	**30 min**	**Com Carne**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Frigideira · Faca de chef · Tábua de corte

INGREDIENTES

Peito de frango grande, sem osso	**2 unidades**
Manteiga sem sal	**1 col. sopa**
Óleo vegetal	**½ col. sopa**
Sal e pimenta-do-reino moída na hora	**a gosto**
Cebola média, bem picada	**1 unidade**
Alho, espremido	**2 dentes pequenos**
Cogumelo Paris King Funghi fresco, fatiado	**200 g**
Creme de leite	**200 ml (1 caixinha)**

MODO DE PREPARO

1. Cortar cada peito de frango ao meio no sentido do comprimento, obtendo 4 pedaços.

2. Numa frigideira, aquecer bem a manteiga e o óleo. Dourar dois pedaços de frango de cada vez, temperando com sal e pimenta em ambos os lados conforme fritam. Retirar e reservar.

3. Na mesma frigideira, refogar a cebola picada e o alho espremido até dourar bem.

4. Limpar o Cogumelo Paris King Funghi com papel toalha úmido, sem lavar em água corrente, e fatiar. Acrescentar à frigideira e refogar por alguns minutos.

5. Adicionar o creme de leite e misturar bem. Deixar aquecer sem ferver, para não talhar.

6. Colocar o molho numa travessa, fatiar os peitos de frango e dispor sobre o molho. Enfeitar com ervas frescas.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir o frango fatiado sobre o molho cremoso, numa travessa, finalizado com ervas frescas picadas por cima. Acompanha bem arroz branco ou um purê simples.

DICAS DA KING FUNGHI

- Frango bem selado primeiro: dourar antes de fazer o molho garante suco e sabor retidos na carne.
- Não deixe ferver o creme de leite: fogo alto demais pode talhar o molho, mantenha em fogo baixo.
- Opção econômica e festiva: ingredientes simples que ganham ar sofisticado, ótimo para uma ceia de fim de ano.
- Versão King Funghi: substitua o Cogumelo Paris King Funghi por Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado, para um molho de sabor mais intenso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	320 kcal / 1.339 kJ
Carboidratos	5 g
dos quais açúcares	2 g
Proteínas	32 g
Gorduras totais	19 g
gorduras saturadas	10 g
Fibra alimentar	1 g
Sódio	≈ 180 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*