Infantil

Blogger Oficial
Fácil
30 Min.
4 Doses

PANADINHOS DE PERÚ COM REQUEIJÃO, AGRIÃO E NOZES

INGREDIENTES

- 4 BIFES (FINOS) DE PERÚ
- SAL GROSSO Q.B.
- 1 LIMA (RASPA+SUMO)
- 100 G DE FLOCOS DE CEREAIS (CORN FLAKES)
- 200 G DE REQUEIJÃO MACIO
- 1 C.SOPA DE KNORR GRANULADO GALINHA
- 75 G DE AGRIÃO FRESCO (EM FOLHAS)
- 1 C.SOPA DE MIOLO DE NOZES
- 1 OVO
- 3 DL DE ÓLEO VEGETAL Q.B. (P/FRITURA)

CONFEÇÃO

1. Tempere os bifes de perú com sal a gosto e o sumo da lima (faça antes a raspa da lima e reserve). Disponha os bifes temperados lado a lado num prato, e deixe marinar por 15 minutos.

2. Deite na taça os flocos de cereais, com a lâmina picadora. Triture na vel. 11, durante 20 segundos. Retire os cereais picados e reserve. Limpe a taça e recoloque-a na base.

3. Deite na taça o requeijão (em pedaços), o Granulado de Galinha e a raspa de lima (reservada), com o acessório misturador. Misture na vel.6, durante 30 segundos. Destape e adicione o agrião, (previamente picados à faca) e as nozes desfeitas. De novo, misture na vel.6, durante 30 segundos.

4. Distribua a pasta de requeijão pelos bifes de perú, espalhe bem e depois dobre os bifes ao meio, sobre o recheio, e prenda com um palito de cada lado.

5. Abra o ovo para um prato fundo e desfaça-o bem com um garfo. Noutro prato fundo, deite os cereais picados. Passe os bifes recheados primeiro pelo ovo e depois pelos cereais, pressionando bem com as mãos para melhor aderir. Reserve os bifes panados.

6. Numa fritadeira ou frigideira larga, leve a aquecer o óleo. Introduza os bifes panados no óleo quente, agitando levemente, até que dourem de um lado, depois volte-os e aloure a outra face. Logo que estejam bem corados e estaladiços, retire os bifes fritos com a escumadeira e deixe a escorrer sobre papel absorvente (NOTA: em alternativa, poderá usar o forno quente, a 190º C durante 15 minutos).

7. Retire os palitos dos bifes e sirva-os, ainda quentes ou à temperatura ambiente. Consoante a largura dos panados, poderá optar por servir inteiros ou cortados ao meio.