

BIFE DE FRANGO PANADO NO FORNO COM CORN FLAKES



CONFEÇÃO

1. Começar por marinar os bifes com sal, sumo de limão, pimenta, alho, uma pitada de açafrão da india envolver/mexer bem e reservar.
2. Na taça com a lamina triturar juntar os corn flakes, o queijo e a salsa e processar (vol. 9 a 10 15seg) picar grosseiramente. Passar os peitos de frango pelo ovo e depois pela mistura dos corn flakes, pressionando para aderir ao frango.
3. Pré-aqueça o forno 180graus. Forrar um tabuleiro com papel vegetal e um fio de azeite e colocar os peitos de frango de um lado e os vegetais no outro. Levar ao forno 20 a 25 minutos, dependendo da grossura dos bifes ter atenção se ficar muito assado ficam secos (as vezes acontece-me e não ficam muito bons).
4. ARROZ
5. Lavar a taça colocar um dente de alho e cenoura ralado com azeite e programar "mijoté P1" por 4min. aos 2 min adicionar a chavena de arroz mexer bem com a espátula. Adicionar as 2 chávenas de água, as ervilhas, os cogumelos e o milho, temperar de sal. Programe o "mijoté P2" por 18min

INGREDIENTES

- 2 PEITOS DE FRANGO
- SUMO DE LIMÃO
- 1 COLHER DE CAFÉ DE AÇAFRÃO DA ÍNDIA
- SAL E PIMENTA QB
- 1 CHÁVENA ALMOÇADEIRA DE CORN FLAKES
- 3 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO RALADO
- 1 RAMINHO PEQUENO DE SALSA FRESCA
- 1 OVO
- PARA O ARROZ
- 1 CHAVENA DE ARROZ
- 2 CHAVENAS DE ÁGUA
- 1 CENOURA RALADA
- MEIA CHÁVENA DE ERVILHAS
- 2 COGUMELOS FRESCOS PICADOS
- 3 COLHERES DE SOPA DE MILHO DOCE