

Frango em Crosta de Amêndoa

Sugerido por: Receitas Secretas



Ingredientes:

1 clara de ovo
3 colheres de chá de água
170gr peito de frango sem pele, desossado e cortado finamente
1/4 chávena de amêndoas fatiadas, picadas grosseiramente
Sal marinho e pimenta a gosto

Preparação:

Numa tigela pequena bata a clara de ovo e junte água, sal e pimenta. Mergulhe o peito de frango na mistura de ovo e dragar nas amêndoas.

Aqueça uma frigideira em fogo médio e unte levemente com óleo de coco não refinado.

Salteie o frango de um lado em fogo médio por 3 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-4 minutos, até estar cozido.