

Filé de frango com maionese e estragão



Ingredientes:

4 filés de frango

sal e pimenta do reino a gosto

3 colheres (sopa) de maionese

2 colheres (chá) de estragão fresco bem picado ou 1 colher (chá) de estragão seco

1 colher (sopa) de mostarda

Modo de Preparo:

Aqueça o forno a 190°C. Limpe bem os filés e bata-os ligeiramente com um martelo de carne. Salpique-os com sal e pimenta de ambos os lados. Em uma tigela coloque a maionese e a mostarda. Misture bem e junte o estragão. Misture novamente e pincele apenas um lado dos filés com metade da maionese. Arrume os filés em uma assadeira com a parte da maionese virada para baixo. Pincele o outro lado do filé com a maionese. Leve a assadeira ao forno e deixe-os assar por cerca de 10 minutos. Vire os filés e devolva-os ao forno para assar por mais 5 minutos.

Tempo de preparo: 40 min.

Rendimento: 4 porções