

## Medalhão de chester gratinado

### Ingredientes:

½ cebola média picada  
Sal a gosto  
1 folha de louro  
1 dente de alho amassado  
2 tomates médios sem pele e sem sementes picados  
1 colher (sopa) de orégano fresco  
8 colheres (sopa) de ricota fresca  
1 colher (sopa) de óleo de canola  
4 medalhões de chester

### Modo de preparo:

Tempere os medalhões de chester com sal e grelhe-os em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados. Retire e disponha os medalhões em um refratário. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, acrescente a cebola e o alho e deixe murchar. Em seguida, adicione os tomates, o louro e o sal. Refogue por mais 3 minutos, ou até os tomates ficarem macios. Retire do fogo e coloque a mistura sobre os medalhões. Tempere a ricota com o orégano e o sal e cubra os medalhões. Leve ao forno médio por 10 minutos, ou até gratinar. Sirva bem quente.

**Categoria:** Aves

**Esta receita:** é light

**Temperatura:** Quente

**Dificuldade:** Fácil

**Rendimento:** 4 porções

**Calorias:** 105 Cal por porção

**Fonte:** Revista Água na Boca