

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