

FRANGO "FRITO NÃO FRITO" COM SALADA DE CENOURA E MILHO

DIFÍCULDADE: Alta

AJUDA NECESSÁRIA: Sim

PORÇÕES:

INGREDIENTES

PARA O FRANGO:

- 2 xícaras de farinha
- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha de pão (também pode ser panko ou completamente farinha)
- Pedaços de hoja santa (pode ser coentro)
- 1 xícara de folhas de mastruz (como alternativa, milho, funcho, endro, ervas aromáticas em geral)
- 2 coxas de frango
- 100 g de manteiga (como alternativa: azeite ou óleo de assol)

PARA A SALADA DE CENOURA E MILHO:

- 2 xícaras de milho em grãos
- 1 xícara de cenoura

PARA A EMULSÃO DE COENTRO:

- 200 g de talos de coentro
- 2 xícaras de azeite
- Sal a gosto
- Quantidade de água que baste

PREPARAÇÃO

PARA O FRANGO:

- 1 Pré-aqueça o forno a 170 °C e coloque a farinha numa tigela.
- 2 Em outra tigela, bata os ovos. Misture a farinha de pão com o sal numa tigela separada e junte à mistura as folhas de mastruz e hoja santa finamente picadas.
- 3 Passe as coxas de frango primeiro pela farinha, depois pelos ovos batidos e, por fim, pela farinha de pão.
- 4 Coloque a manteiga numa travessa ou refratário e adicione as coxas de frango. Em seguida, coloque um cubo de manteiga por cima de cada coxa.
- 5 Leve ao forno por aproximadamente 18 minutos a 74 °C (você pode utilizar um termômetro para verificar se o frango está bem cozido ou também pode fazer um pequeno corte, a carne deve estar branca e não rosada, mas suculenta).



PARA A EMULSÃO DE COENTRO:

- 1 Escalde os talos de coentro até obter uma cor verde brilhante. Quando isso acontecer, transfira os caules para uma tigela com água fria e gelo.
- 2 Triture os talos de coentro, adicionando gradualmente o azeite.
- 3 Adicione sal a gosto.

PARA A SALADA DE CENOURA E MILHO:

- 1 Numa panela, coloque o milho em grãos para cozinhar em água fervente com um pouco de sal por 8 minutos.
- 2 Lave as cenouras e corte-as em metades.
- 3 Coloque os legumes numa tigela e adicione a emulsão de talos de coentro.



Escaldar: Cozimento muito curto, em que os alimentos são colocados em água fervente por alguns segundos ou minutos, dependendo do alimento.