

Panados de Peito de Perú com Queijo das Ilhas de São Jorge ou Parmesão

Carne —   30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/panados-de-peito-de-peru-com-queijo-das-ilhas-de-sao-jorge-ou-parmesao



Ingredientes

Sal q.b.
Pimenta q.b.
Azeite q.b.
1 dente de alho
600g de bifes de peito de peru
100g de pão ralado
2 ovos
óleo
50g de farinha
50g de queijo ralado da ilha de São Jorge ou parmesão
50g de limão
250g de arroz carolino
200g de tomate triturado em lata
40g de bacon
50g de cebola
20g de salsa picada
1,5l de caldo de galinha

Confeção

1. Tempere os bifes de peito de peru com sal, pimenta e sumo de limão. Passe-os por farinha, ovo e pão ralado misturado com queijo ralado da ilha de São Jorge.
2. Frite os bifes de peru em óleo quente, escorra-os e coloque-os em papel absorvente.
3. Leve ao lume o azeite com o alho, a cebola picada, o bacon cortado em tiras finas e o tomate triturado. Tempere com sal e pimenta. Deixe refogar durante 5 minutos. Junte o arroz e o caldo de galinha, misture e deixe cozer durante aproximadamente 20 minutos.
4. Sirva os bifes com o arroz de tomate e decore com salsa e rodela de limão.