

# 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](https://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.