Frango à rolê gratinado

Rendimento
10 porções

Tempo de preparo
00:45

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de peito de frango	1 kg	1 kg
Tempero SAZÓN® Profissional Aves	1 colher (chá)	5 g
Sal	2 pitadas	0,8 g
Leite	3 xícaras (chá)	600 ml
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	4 colheres (sopa)	40 g
Folhas de espinafre	8 cubos	300 g
Caldo SAZÓN® Profissional Legumes	1 colher (chá)	5 g
Manteiga sem sal	Meia xícara (chá)	50 g
Queijo muçarela (ralado)	2 xícaras (chá)	200 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque os filés de frango e polvilhe com o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal. Cubra com plástico-filme e deixe na geladeira por 2 horas para tomar gosto.

2. Em uma panela pequena, coloque 550 ml do leite e leve ao fogo alto até ferver. Em um bowl pequeno, misture o restante do leite com o Molho Branco Bechamel Ajinomoto® e junte ao leite previamente fervido, mexendo sem parar por 3 minutos, ou até encorpar. Retire do fogo e reserve.

3. Em uma panela pequena, coloque o espinafre e o Caldo SAZÓN® Profissional, e deixe descongelar em fogo baixo, com a panela tampada, por 10 minutos, ou até desmancharem os cubos.

4. Espalhe o espinafre pelos filés de frango. Enrole-os e prenda com palitos de dente.

5. Em uma frigideira, coloque a manteiga e leve ao fogo médio para derreter. Frite os rolês de frango por 3 minutos de cada lado, ou até dourarem.

6. Transfira para uma GN, cubra com o molho reservado, polvilhe com a muçarela e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos, ou até gratinar. Retire do forno e sirva em seguida.