



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 Verde | 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.