

Hortifruti União na cozinha

Panqueca de frango com escarola

Massa:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1/2 cubo de caldo de galinha

Recheio:

- 4 filézinhas de peito de frango cozidos com temperos a gosto e desfiado
- 1/2 xícara (chá) do caldo do cozimento do peito de frango
- 1 tomate picadinho
- 1/2 cebola pequena picada
- 1/2 maço de escarola lavada e picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 lata de milho cozido
- Requeijão a gosto
- Sal a gosto

Cobertura:

- 1/2 lata de molho pronto de tomate
- Queijo ralado a gosto

Massa:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.
- Unte com um pouco de óleo uma frigideira média e leve ao fogo até aquecer.
- Com o auxílio de uma concha pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa.
- Abaixe o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar. Repita o processo com toda a massa.
- Depois de fritas reserve as panquecas.

(continua na próxima página)



Recheio:

Em uma panela média, adicione o óleo e leve ao fogo até aquecer. Coloque a cebola e deixe dourar por 2 minutos, adicione o tomate picado e misture bem. Em seguida acrescente o frango já desfiado, seu caldo e o milho para refogar. Reserve.

Em outra panela média, adicione o óleo e o alho picadinho e deixe dourar. Junte a escarola picadinha e refogue e salgue a gosto.

Montagem:

Pegue uma panqueca e adicione no centro 1 colher de requeijão, 1 colher do recheio de frango, 1 colher de escarola e enrole bem a panqueca.

Repita o processo com todas as massas, coloque as panquecas em uma travessa uma ao lado da outra

Por cima adicione o molho pronto de tomate, salpique o queijo ralado e leve para gratinar por 20 minutos ou até derreter o queijo.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1 hora