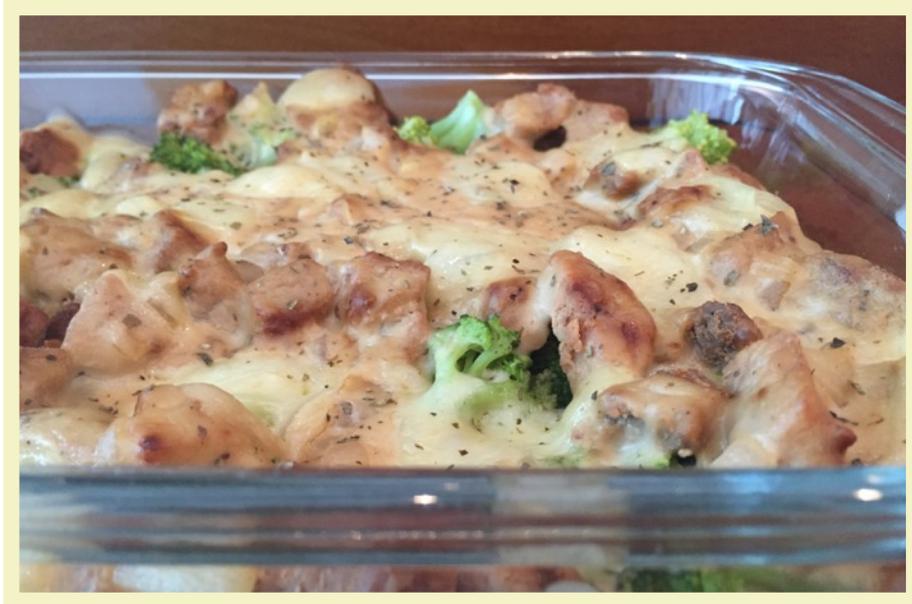


FILE DE PORCO GRATINADO

OU FRANGO



INGREDIENTES

- 1 ramo de brócolis grande
- 500g de filé suíno ou frango
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de manteiga
- 1 tablete de caldo de carne
- 2 colheres cheias de farinha de trigo
- 2 + 1/2 xícaras bem cheias de leite
- 200g mussarela
- Organo a gosto

INSTRUÇÕES

1. Cozinhe o brócolis com sal e reserve.
2. Corte o pernil em cubinhos, tempere com limão, pimenta do reino e sal e frite bem! Depois escorra o óleo em papel toalha. Não se preocupe, ele não fica seco depois de tudo pronto.
3. Em uma panela derreta a manteiga, adicione a cebola e deixe dourar. Acrescente o caldo de carne picado e mexa até dissolver. Adicione a farinha e deixe dourar. Adicione o leite aos poucos, para não empelotar. Quando o molho ganhar consistência, desligue o fogo.
4. Em uma travessa, monte assim: bró colas por baixo, depois o pernil, molho e a mussarela por cima. Coloque o orégano e leve ao forno a 180 graus até dourar.

Bom apetite!