



Filé de frango com espinafre

Ingredientes:

2 filés de frango de 120g cada
1 dente de alho
1 col (sopa) de vinagre de maçã
Sal a gosto
4 colheres de espinafre refogado
1 cebola ralada
3 azeitonas picadas
1 col (chá) de azeite de oliva extra-virgem para untar a forma



Filé de frango com espinafre

Modo de fazer:

Tempere os filés com alho, vinagre e sal e reserve.
Misture o espinafre picado com cebola e a azeitona.
Recheie os filés com o espinafre, enrole e prenda com palitos.
Unte uma forma refratária com o azeite e arrume os filés recheados.
Cubra com papel manteiga e leve ao forno para assar por 20 min.
Retire o papel e espere até dourar.

Rendimento: 2 porções

