

## Frango Frito no Forno

Da Cozinha do Nelson  
Imprimir

Muitas vezes eu compro grandes pacotes de peitos de frango sem pele para grelhar ou dourar em uma frigideira. Eu salgo em salmoura e congelo os peitos de frango individuais para tê-los prontos para usar depois. No entanto, o peito de frango não tem um bom formato para cozinhar. Portanto, eu removo os lombinhos, corto a ponta triangular mais fina do final de cada metade de peito. Se os peitos forem bem grossos, eu coloco cada metade de lado e corto uma fatia do lado de baixo da ponta mais grossa. O objetivo é tornar o peito de frango mais uniforme para cozinhar na grelha ou em uma frigideira. Por exemplo, veja a receita de Frango Grelhado Fatiado para usar os peitos depois de aparados. Esta receita é o que eu faço com os lombinhos e os pedaços de peito de frango que removi ao aparar os peitos. Você também pode preparar esta receita com os peitos inteiros, de preferência cortados em tiras para aumentar a parte crocante. Eu também preparei esta receita com coxas de frango desossadas e sem pele.

### Ingredientes:

- 1.5 kg a 2 kgs de peitos de frango desossados sem pele
- sal
- açúcar
- pão branco de sanduíche
- 3/4 xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de pimenta branca
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1/2 xícara de óleo de oliva extra-virgem
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado na hora
- pimenta preta moída na hora
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de água
- 4 ovos
- spray de cozinha

### Equipamento Importante:

1. Processador de alimentos
2. Assadeira grande com bordas
3. Grelha que encaixe na assadeira

**Procedimento:****1. Corte os peitos de frango**

- Retire os lombinhos.
- Corte um pequeno triângulo da parte fina do final de cada metade de peito.
- Coloque cada metade de peito de lado e corte uma fatia da parte mais grossa para deixar cada peito uma espessura um pouco mais uniforme.
- Se você for usar todo o peito para esta receita, corte-os transversalmente em tiras de uma polegada de largura.
- Caso contrário, guarde os peitos aparados para outro uso e use os retalhos para esta receita.
- Lave o peito de frango completamente em água corrente fria.

**2. Salgue o frango com salmoura**

- Faça uma solução de salmoura com as seguintes proporções: para cada dois litros de água, adicione 1/4 xícara de sal de mesa e 1/4 xícara de açúcar.
- Adicione todo o frango à salmoura e deixe descansar, na geladeira, por pelo menos duas horas, mas você também pode mantê-los na salmoura durante a noite.
- Retire o frango da salmoura e coloque em um escorregador de massa ou sobre uma grelha dentro de uma pia limpa para deixar toda a salmoura drenar.
- Se você estiver salgando o frango um ou dois dias antes de continuar a receita, coloque o frango sobre a grelha na geladeira e deixe por várias horas para escorrer o excesso de água. Depois de 10 ou 12 horas, cubra o frango para que ele não fique muito seco na geladeira.

**3. Prepare o farelo de pão torrado**

- Ligue o forno a 325 F.
- Processe o pão de sanduíche no processador de alimentos para obter um farelo grosso. Dependendo do tamanho do seu processador de alimentos, você pode precisar fazer o processamento em duas ou três bateladas.
- Espalhe o farelo de pão em duas assadeiras.
- Asse as migalhas de pão, girando as assadeiras depois de 15 minutos, e a cada 10 minutos depois — passe a assadeira de baixo para cima e a de cima para baixo e gire elas também. Além disso, usando uma colher, mexa o farelo de pão na panela de vez em quando para que ele torra de maneira homogênea.
- O farelo de pão está pronto quando estiver com uma cor dourada clara.
- Retire do forno e deixe esfriar completamente nas assadeiras. Isso pode ser feito no dia anterior.

**4. Tempere a farinha**

- Em um prato grande com bordas que tornará mais fácil para empanar, misture a farinha, pimenta branca, páprica e alho em pó.

**5. Tempere o farelo de pão**

- Coloque o farelo de pão em uma tigela grande.
- Lentamente, regue um pouco do óleo de oliva por cima para criar alguns círculos de óleo. Mexa bem, mas gentilmente, com uma colher grande. Repita o processo até ter usado cerca de 1/2 xícara de óleo de oliva.
- Rale o queijo parmesão sobre o farelo de pão e adicione um pouco de pimenta preta moída na hora.
- Coloque o tomilho seco na palma da sua mão e esfregue-o com a outra palma em cima da mistura de pão ralado para liberar o sabor do tomilho.
- Mexa bem, mas gentilmente, com uma colher grande.

**6. Prepare a mistura de ovos**

- Em um prato raso com bordas que tornará mais fácil empanar o frango, adicione a maionese, a mostarda e as duas colheres de sopa de água.
- Usando um balão, mexa bem até formar uma mistura homogênea.
- Adicione os ovos e mexa até incorporar bem.

### 7. Empane o frango

- Se o frango ainda estiver bastante molhado por causa da salmoura, use algumas toalhas de papel para remover o excesso de umidade.
- Usando uma toalha de papel e um pouco de óleo, unte bem a grelha que você vai colocar sobre a assadeira.
- Se você deseja facilitar a limpeza, você pode forrar a assadeira com papel alumínio antes de colocar a grelha sobre ela.
- Passe cada pedaço de frango na farinha temperada, em seguida, na mistura de ovos e, em seguida, no farelo de pão temperado.
- Certifique-se de pressionar o farelo de pão no frango com as mãos após o revestimento inicial para garantir que cada pedaço esteja bem revestido.
- Depois de empanado, o frango pode ser mantido na geladeira, descoberto, por até um dia.

### 8. Frite o frango no forno

- Pré-aqueça o forno a 200 C.
- Coloque o frango no forno.
- Gire as bandejas após 15 minutos. Se cozinhar duas bandejas, você precisa mudar a de cima para baixo e a de baixo para cima, e também girá-las de frente para trás.
- O frango deve estar pronto em cerca de 25 minutos. Você pode remover um pedaço grosso de frango do forno e cortar meio para verificar. Ele deve estar cozido, mas ainda muito úmido por dentro.
- Deixe esfriar por cinco minutos e sirva.