

# Filé de frango numa forma de preparo que vai te surpreender

Filé de frango pode ser sua melhor refeição da semana, tanto no sabor quanto na praticidade. Nesse texto Mirussia Remuszka mostra como preparar o Filé de Frango Liberdade. Uma forma de surpreender sua família sem precisar gastar mais tempo na cozinha.

**28/09/2016 15:49:01**

Frango é um dos ingredientes mais comuns na mesa do brasileiro. É extremamente versátil e mais barato que outras carnes. No projeto culinário Cozinha e Liberdade ele é uma das bases que usamos para fazer pré-preparos que ajudam você a economizar tempo na cozinha. Para vocês terem uma ideia, no curso ensinamos vocês a fazerem 7 tipos de cortes a partir do peito para pratos diferentes. Mas, tem uma receita em especial que é o sinônimo de liberdade e por isso mesmo leva esse nome: Filé de Frango Liberdade! É ele que vou te ensinar hoje!

Separe um dia para fazer os pré-preparos do Filé de Frango Liberdade. Tenha vários peitos de frangos a mão. Lembre-se, fazemos uma quantidade grande para congelar porcionado, o suficiente para uma porção de almoço, e assim facilitar seu dia a dia.

## Receita Filé de Frango Liberdade

### Ingredientes:

2 col. sopa de pasta de alho  
3 col. sopa de azeite aromatizado  
16 filés de peito de frango  
Sal a gosto  
1 colher sopa de lemon pepper

### Modo de preparo:

Tempere os filés e deixe descansando por 15 min na geladeira. Fritar em chapa quente, sem óleo, poucos por vez e só vire uma vez. Cuidado em manter a chapa sempre muito quente para que a carne não perca os líquidos.

Congelar todos no método aberto (Coloque no freezer sobre um prato com um plástico entre o filé e

o prato. Depois de uns minutos no freezer, embale separando na quantidade que desejar)

## Armazenamento

O congelamento no método aberto possibilita que se manipule somente o que vai ser utilizado. Não é possível o recongelamento. Conserve no freezer por 3 meses.

## Faça o que eu Faço

Não se prenda em uma receita, varie ou use a favorita da sua família.

No descongelamento que a mágica acontece, por isso liberamos esse vídeo da finalização do Filé de Frango Liberdade. Assim você não perde nenhum detalhe e já começa a colocar em prática nosso método em sua casa.