



ROCAMBOLE DE FRANGO À CAIPIRA COM MILHO



INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída de Frango Swift
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 cebola cortadas em cubos pequenos
- 4 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de Milho Verde Swift (200g)

- 2 ovos
- Folhas de ½ maço de cheiro verde picado
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela média misture a carne a mostarda a cebola o alho o milho os ovos o cheiro verde a farinha de rosca e o sal. Misture bem até todos os ingredientes estarem bem incorporados.

2. Divida a massa do rocambole em duas partes iguais e distribua sobre duas folhas de papel alumínio. Enrole-os formando dois cilindros.

3. Leve uma frigideira média ao fogo médio coloque 2 colheres (sopa) de óleo e grelhe os rocamboles de ambos os lados até ficarem levemente dourados.

4. Enquanto isso em uma frigideira média coloque 1 colher (sopa) de óleo e refogue os tomates rapidamente até que comecem a desmanchar.

5. Acerte o sal junto as folhas de manjerição e misture.

PRODUTOS UTILIZADOS



Alho Picado
Swift



Cebola Picada
Swift



Carne Moída de Frango
Swift



Milho Verde
Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR