



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 313 Kcal |
| Proteínas: | 34.0 g |
| Grasa Total: | 9.5 g |
| Colesterol: | 169 mg |
| H. de Carbono: | 14.5 g |
| Fibra Dietética: | 12 g |
| Sodio: | 389 mg |

ASADO ALEMÁN

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- ½ Cebolla cortada en cubos
- 2 Pizcas de sal
- 1 Pizca de pimienta
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Cucharadita de orégano
- 3 Cucharadas de cilantro cortado finamente
- 600 g de carne molida magra
- 1 Marraqueta
- 1 Taza de leche SVELTY® caliente
- 1 Zanahoria cocida y cortada en mitad hacia lo largo
- 3 Huevos duros y partidos en gajos

Preparación

1.- Calienta una sartén con el aceite y sofríe la cebolla con la sal, pimienta, ajo y orégano durante unos segundos hasta ablandar. Una vez listo agrega el sofrito a la carne molida junto con el cilantro e incorpora hasta homogenizar.

2.- Junta en un recipiente la marraqueta con la leche SVELTY® caliente y remueve hasta moler y conseguir una mezcla compacta (puedes hacerlo más rápido en una juguera o moler con la ayuda de una mini pimer) agrega esta mezcla a la carne y remueve hasta juntar todo muy bien.

3.- En una tabla de cocina cubierta con papel film arma un tubo de carne y abre la mitad, acomoda los huevos con las zanahorias y cierra obteniendo nuevamente una sola pieza. Déjala sobre una lata de horno previamente enmantecillada y hornea durante 35 minutos aproximados a temperatura alta de 180°C hasta dorar bien, una vez lista retira y porciona para servir de inmediato.

Nota

Puedes usar también un molde queque en forma de cajón



previamente enmantecado para cocer la pieza de carne molida.

