



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	588 Kcal
Proteínas:	20.0 g
Grasa Total:	26.6 g
Colesterol:	138. mg
H. de Carbono:	38.8 g
Fibra Dietética:	5.40 g
Sodio:	221 mg

FILETE DE RES CON PURÉ DE ARVEJAS Y TOMATES SALTEADOS

Ingredientes

Puré de Arvejas

1 Sobre de puré de papas MAGGI®

2 ½ Tazas de agua hervida

1 Taza de leche líquida

1 Cucharada de mantequilla

1 Bolsa de arvejas cocidas (500 g)

1 Kg de Filete cortado en medallones

2 Tazas de tomates cherry cortados por la mitad

1 Cebolla morada cortada finamente

2 Dientes de ajo picado fino

Orégano, sal y pimienta a gusto

Aceite verde

½ Taza de albahaca blanqueada

½ Taza de aceite de maravilla

Sal y pimienta

Preparación

1.- En una cacerola prepara el puré de papas MAGGI® según las indicaciones del envase. Aparte muele las arvejas con la ayuda de una mini pimer hasta conseguir un puré de color verde. Junta ambos purés con suaves movimientos hasta homogenizar. Reserva.

2.- Aparte, en una sartén con aceite de oliva caliente sella los medallones de filete por ambos lados hasta dorarlos por todos sus lados. Condimenta con sal y pimienta a gusto y déjalos en una lata para horno. Mientras, en otra sartén con aceite de oliva caliente, saltea la cebolla morada hasta que quede blanda. Luego, agrega el ajo picado y los tomates cherry, saltea durante 3 minutos y condimenta con sal y pimienta a gusto.

3.- Lleva los medallones de carne a horno fuerte de 180°C

durante 8 a 12 min. Hasta lograr el punto. Mientras y aparte, junta en el jarro de una mini pimer las hojas de albahaca con el aceite de oliva y procesa hasta moler completamente. Condimenta con sal y pimienta a gusto y sirve todo de inmediato.

Sugerencia para el montaje

En un plato, dispone una porción de puré, acomoda los trozos de filete, sobre éste los tomates salteados y finaliza decorando el plato con el aceite verde.

