



ROLLITOS DE CARNE CON VERDURAS Y PURÉ LYONESA

Ingredientes

- 1 Kg de carne cortada en escalopas (posta negra, posta rosada)
- 1 Pimentón rojo cortado en juliana
- 1 Pimentón verde cortado en juliana
- 1 Zanahoria grande cortada en juliana
- 1 Zapallo italiano cortado en juliana (sólo la parte verde)
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Sobre de salsa de carne MAGGI®
- 1 Caja de puré de papas MAGGI® (125g)
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 1 Cebolla cortada pluma



Dificultad:
Alta



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	405 Kcal
Proteínas:	43.0 g
Grasa Total:	11.8 g
Colesterol:	117. mg
H. de Carbono:	31.8 g
Fibra Dietética:	2.10 g
Sodio:	464 mg

Preparación

1.- Condimenta las escalopas de vacuno con un toque de sal y pimienta a gusto, reserva. Aparte pasa por agua caliente cada una de las verduras por separado durante unos 10 segundos para otorgar una pequeña cocción, déjalas a un lado.

2.- Abre bien cada una de las escalopas y rellénalas con un poco de cada tipo de verduras a lo largo, enrolla doblando sus extremos hacia adentro para cerrar completamente. Déjalas unos minutos en el congelador preferentemente para que su carne se afirme.

3.- Luego, cocina los rollitos en una sartén de teflón preferentemente con un poco de aceite de oliva por todos sus lados removiendo de vez en cuando hasta dorarlos completamente. De inmediato prepara la salsa de carne MAGGI® según las indicaciones del envase y vierte sobre los rollitos de carne para que se impregnen de salsa y cocina a fuego bajo durante unos minutos para cocerlos completamente.

4.- Aparte, sofríe la cebolla en una sartén con una pequeña cantidad de aceite durante unos 6 a 8 min. Si va quedando muy seca, añade pequeñas cantidades de agua para ir

The Maggi logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Maggi" in a white, sans-serif font, centered within a red, rounded rectangular shape that has a slight shadow effect. This red shape is set against a larger yellow rectangular background.

estofando y así no quede amarga. Prepara el puré de papas MAGGI® según las indicaciones del envase en las cantidades indicadas de agua, sal, mantequilla y leche SVELTY®. Una vez listo, añade la cebolla estofada e integra con suaves movimientos. Sirve todo de inmediato y disfruta de esta deliciosa preparación.

