



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	282 Kcal
Proteínas:	29.0 g
Grasa Total:	8.5 g
Colesterol:	86 mg
H. de Carbono:	22.0 g
Fibra Dietética:	1,2 g
Sodio:	253 mg

MILANESA DE RES

Ingredientes

- 2 Huevos batidos
- 1 Cucharadita de mostaza
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Taza de harina
- 5 Milanesas de res
- 1 Taza de pan rallado
- 2 Cucharadas de cilantro cortado finamente
- Aceite para freír

Preparación

1.- En un bowl bate los huevos a semi-espuma, añada la mostaza con la tableta de caldo de costilla MAGGI® y el ajo cortado finamente. Bate nuevamente hasta homogenizar y deja a un lado la preparación mientras avanza con el siguiente paso de la receta.

2.- Pasa cada una de las milanesas por la harina de modo que queden bien impregnadas pero no excesivamente. De inmediato pásalas por la mezcla de huevos, removiendo hasta que queden bien húmedas. Finalmente pásalas cuidadosamente por el pan rallado mezclado con el cilantro con el cuidado de adherir bien a las piezas de carne.

3.- Finalmente, fríelas cuidadosamente en una sartén con aceite a fuego medio durante 1 minuto por cada lado, con la idea que queden levemente doradas pero bien crocantes, cuando estén listas retíralas del aceite y déjalas sobre papel absorbente. Sírvelas de inmediato acompañadas con ensaladas frescas o lo que tu prefieras.