

# Filetes Rusos de Ternera

## FILETES RUSOS DE TERNERA

### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne picada de ternera . . . . .	50 gr.
Huevo . . . . .	10gr.
Pan rallado . . . . .	10 gr.
Cebollas . . . . .	20 gr.
Perejil . . . . .	1 gr.
Ajo . . . . .	1 gr.
Sal . . . . .	1 gr.
Pimienta molida . . . . .	0,2gr.
Aceite . . . . .	5 ml.
Puré de Tomate . . . . .	60 gr.



### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Aliñamos la carne picada con el ajo picado, el perejil, el huevo crudo, el pan rallado, la sal y pimienta
- 2.- A esta masa le daremos forma de pequeñas hamburguesas, las pasaremos por la plancha dejándolas poco hechas.
- 3.- Cortamos las cebollas finamente y cuando estén ligeramente rehogadas, añadimos el puré de tomate. Una vez frito ponemos los filetes rusos y dejamos que se terminen de hacer a fuego lento, rectificamos si es necesario.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
202	14	58	41	125

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

