

Lista de ingredientes para la receta Colita de cuadril con arroz integral

Colita de cuadril

- Cebollas 2 Unidades
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Sal y Pimienta A gusto
- Ciboulette A gusto
- Mostaza en grano A gusto
- Cebolla de verdeo 1 Unidad
- Colita De Cuadril 1 k
- Pan Rallado 2 cdas.

Ensalada de arroz

- Berenjena 1 Unidad
- Jugo de Limón 1/2 Unidad
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Sal y Pimienta A gusto
- Arroz integral 300 g
- Perejil A gusto
- Salsa Tabasco A gusto
- Zucchini 2 Unidades
- Cebolla de verdeo (la parte verde) 1 Unidad

Salsa

- Manteca 50 g
- Caldo de verduras 500 cc
- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Piel de zucchini y berenjena reservadas
- Ciboulette A gusto
- Ajo 1 Diente
- Pimienta A gusto