Milanesa napolitana sobre colchón de manzana



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Manzanas verdes: 600 g
Queso port salud light: 100 g
Ajo: 2 Dientes
Orégano: 5 g
Pan Rallado: 150 g
Tomates: 300 g
Pimienta: 5 g
Huevos: 3 Unidades
Sal: 5 g
Perejil: 10 g
Nalga de ternera: 600 g

Preparación de la Receta

- Pele y corte los dientes de *ajo* en *brunoise*.
- Coloque en un bowl los huevos, *ajo* y *perejil* picado, condimente con sal y pimineta y mezcla para que se incorporen todos los ingredientes.
- Con un sacabocados quite el corazón de las manzanas, luego córtelas en finas rodajas.
- Corte el queso en *fetas*.

Armado

- Pase la carne por la mezcla anteriormente preparada y luego cubra con pan rallado.
- En una placa con roció vegetal acomode las rodajas de **manzana**, condimente con sal y pimienta, disponga encima las milanesas y cúbralas con rodajas de *tomate*.
- Cocínelas en horno a 180°C durante 15 minutos, pasado este periodo agregue las *fetas* de queso y condimente con *orégano*, llévelas nuevamente al horno y cocínelas hasta que el queso se derrita.

Presentación

- Sirva en un plato una milanesa napolitana y acompañe con las rodajas de manzanas.

Tips

Manzana

- Posee alto contenido de agua.
- Fuente importante de fibras y potasio.
- Aporta vitamina C.

- Milanesa napolitana sobre colchón de manzana

- 499 *calorías* por porción

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/milanesa-napolitana-sobre-colchon-de-manzana