Milanesas con Semillas y Puré

Ingredientes

Milanesas

Leche: 100 cc
Mix de semillas (sésamo, lino y girasol): 1 y 1/2 Taza
Nalga para milanesas: 1/2 Kilo
Perejil: c/n
Sal y Pimienta: c/n
Pan Rallado: 2 Tazas
Huevos: 3 Unidades
Mostaza: 1 cda
Avena: 1 Taza
Ajo: 1 Unidad
Sal y Pimienta: c/n

Puré

Espinacas: 100 grs
Limón para su ralladura: 1 Unidad
Nuez Moscada: c/n
Leche: 1/2 Taza
Sal y Pimienta: c/n
Mantequilla: 2 cdas
Papas: 1 Kilo
Queso rallado: 50 grs

Preparación de la Receta

Milanesas

- En un bowl, mezclar los huevos con leche, *ajo*, *perejil* y la *mostaza* ; salpimentar.
- Dejar la carne reposando por lo menos 4 horas.
- En una fuente mezclar el pan rallado, la *avena*, el *sésamo*, el lino, el girasol y salpimentar.
- Pasar la carne para milanesas por el rebozado, aplastar bien y reservar.
- Freír las milanesas en abundante aceite caliente y servir con el puré .

Puré de papas, espinaca y limón

- *Hervir* las papas con piel en abundante agua con sal hasta que estén tiernas.
- Colar, *pelar* y pisar en caliente
- Agregar la *manteca*, leche, queso rallado y batir hasta formar un puré bien cremoso.
- Salpimentar y agregar la nuez moscada.
- Por último, agregar la ralladura de *limón* y las hojas de *espinaca* en juliana
- Mezclar bien y reservar.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/milanesas-con-semillas-con-pure