



LÁMINAS DE ENTRECOT Y PURÉ DE PATATAS



ELABORACIÓN

Para elaborar el puré de patatas ponemos en un cazo agua e introducimos las patatas, que herviremos hasta que queden tiernas.

Cuando estén cocidas, las retiramos, escurrimos y pasamos por el pasapurés.

Colocamos la masa en un cazo y lo ponemos al fuego, añadiendo la leche, la mantequilla y la sal. Removemos bien para homogeneizar y suavizar.

Por otro lado, asamos, al punto, las láminas de entrecot en una sartén con un poco de aceite y sal gorda.

Finalmente, emplatamos al gusto.

Información nutricional por persona

622,00 kcal Energía
41,70 g Proteínas
37,30 g Hids. de carbono
4,46 g Fibra dietética
32,50 g Grasa total
142,00 mg Colesterol
622,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Láminas de entrecot 4 unidades

Patatas 5 unidades

Mantequilla 1 nuez

Leche 1/2 litro

Aceite de oliva 1 cucharada sopera

Sal 1,5 g

Sal gorda 2,5 g

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	