



ingredientes

- ▶ 4 chuletas de Ternera Gallega de 350 g la unidad
- ▶ 2 dientes de ajo pequeños picados
- ▶ 25 g perejil picado
- ▶ 3 huevos batidos
- ▶ sal
- ▶ 200 g pan rallado grueso
- ▶ 60 g queso rallado
- ▶ aceite de oliva suave

para la menestra:

- ▶ 100 g de guisantes cocidos
- ▶ 100 g de alcachofas cocidas
- ▶ 100 g de judías verdes cocidas
- ▶ 100 g de zanahoria cocida
- ▶ 100 g de esparrago verde
- ▶ 20 g de jamón picado
- ▶ 25 gramos harina
- ▶ 1,5 dl de caldo de pollo
- ▶ 1 diente de ajo picado
- ▶ 1 cucharada de perejil picado

elaboración

Adobar las chuletas con el ajo picado fino y la mitad del perejil. Sazonarlas y bañarlas con los huevos batidos. Dejar en este baño un par de horas.

Mezclar el pan rallado con el parmesano y el perejil restante. Escurrir las chuletas del exceso de huevo y empanarlas con la mezcla de pan apretando fuerte.

Freír las chuletas en abundante aceite hasta que queden bien doradas.

para la menestra

Dorar el ajo en un poco de aceite, añadir el jamón y la harina, mez-

clar bien y verter el caldo de pollo, hervir un poco hasta que quede una salsa un poco espesa y añadir las verduras previamente cocidas. Poner a punto de sal.

presentación

Colocar las chuletas, enteras o con un corte por la mitad, y acompañarlas con un poco de menestra.

sugerencia

Variar la composición de la menestra según las verduras de temporada.



tiempo aproximado: 35 minutos