

Escuela **envidiaCocina**:

#03 Como freir **Carne**



Consejo: es conveniente sacar los filetes unos minutos antes de la nevera para que no estén demasiado fríos y salgan como nosotros queremos. La carne una vez hecha es bueno dejarla reposar unos minutos para que esté en su punto.

Dedicación : 5 minutos

Cocción : 5 minutos

Cantidad : 1-2 filetes

Ingredientes :

- Uno o dos filetes de cerdo
- una sartén
- un chorrito de aceite de oliva (1-2 cucharadas)
- una cucharadita de especias de pollo o curry

- 1** A la manera tradicional: Empezamos calentando una sartén con aceite, para darle un poco de sabor añadimos ajo y lo sofreímos un par de minutos por cada lado.
- 2** Mi truco para dar buen sabor a los filetes de carne es utilizar curry o especias de pollo: en un plato hondo añadimos un chorro de aceite y una cucharilla de especias, mezclamos y mojamos los filetes en la mezcla. Dejamos estar unos minutos y ya se puede cocinar, podemos dejarlo en la mezcla mas tiempo que le dará mejor sabor.
- 3** Cuando el aceite esté caliente ponemos los filetes en la sartén, mantenemos el fuego alto del 1 al 10 en el 8, lo dejamos freir por un lado 1 ó 2 minutos (dependiendo del grosor y lo frío que esté), le damos la vuelta y lo dejamos terminar de hacerse.
- 4** La carne debe freirse con el fuego bien caliente y de una manera rápida, vuelta y vuelta, de otra manera se cocería. Para saber si está listo, podemos pinchar los filetes con un tenedor o sacarlos a un plato y hacer un corte. a mi me gustan con un tono rosáceo en el centro, ¡en su punto!. Una vez en el punto que queremos, los retiramos y podemos acompañarlos con arroz, pasta, patatas, una ensalada ... o hacernos un buen bocadillo.

más recetas en

envidiaCocina.com