

TERNERA A LA PLANCHA

1 raciones

15 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

422 kcal

Grasas

27 g

Fibra

g

Proteínas

41 g

Carbohidratos

g

Sal

0.8 g

Ingredientes

- 200 g de ternera
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Sacar la ternera del frigorífico unos minutos antes de cocinar.
- 2** Secar la ternera con papel de cocina si fuera necesario.
- 3** Calentar una plancha o sartén amplia.
- 4** Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
- 5** Colocar la ternera cuando la plancha esté bien caliente.
- 6** Cocinar la ternera por un lado hasta que esté dorada.
- 7** Dar la vuelta y cocinar por el otro lado hasta alcanzar el punto deseado.
- 8** Añadir sal al final de la cocción.
- 9** Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.

Consejos

- Saca la ternera del frigorífico unos minutos antes: mejora el dorado y ayuda a que quede más jugosa.
- Sécala con papel antes de ponerla en la plancha para evitar que “cueza” y para conseguir mejor costra.
- Plancha muy caliente y pieza sin mover al principio: así se marca y no se pega.
- Sala al final (tal como indica la receta) para reducir la pérdida de jugos durante la cocción.

- Deja reposar un par de minutos fuera del fuego antes de servir: la carne se relaja y el resultado es más tierno.