



FILETES DE AVESTRUZ CON PIÑA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de avestruz
- 4 lonchas de piña
- 1 diente de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Calentar bien una plancha o sartén amplia, con un chorrito de aceite y un diente de ajo fileteado. Poner a dorar los filetes de avestruz. Salar una vez estén dorados (mejor con sal gorda). Reservar, tapado.
- En la misma sartén, verter un chorrito de agua y añadir una cucharada de maicena (disolverla con un poco de agua). Remover bien a fuego suave, durante unos minutos, hasta conseguir una salsa homogénea.
- Dorar las rodajas de piña en una sartén.
- Servir los filetes de avestruz bien calientes, con la salsa. Acompañarlos con las rodajas de piña a la plancha.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
10.6 g

Grasas
23.4 g

Kcal
389

Proteínas
30.8 g