



CHATEAUBRIAND

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de ternera, solomillo
- 2 unidades de chalotas
- 150 ml de vino blanco
- 40 g de aceite de oliva
- perejil
- sal

LA PREPARACIÓN

- Calentar bien la parrilla o la plancha donde se van a hacer los solomillos. Se puede añadir unas gotas de aceite a la plancha, o bien untar con el aceite los solomillos, antes de cocinarlos.
- Hacer los solomillos por ambos lados y salar una vez se retiren de la plancha.
- Servir con la salsa.
- Para la salsa:
 - En el aceite de freír la carne, cocer las chalotas picadas en trozos muy pequeños, el perejil picado, un vaso pequeño de vino y medio vaso de agua. Salar al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
4.8 g

Grasas
119.5 g

Kcal
333

Proteínas
28.8 g