



CHULETITAS DE TERNERA EN PAPILOTE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de chuletas de ternera
- 125 g de champiñón
- 100 g de cebollita francesa
- 2 g de perejil
- 2 g de pimienta molida
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de limon
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pelar y picar la cebolla, rehogar en una sartén con un poco de aceite; añadir los champiñones limpios y troceados.
- Rociar con una cucharadita de zumo de limón y salar.
- Saltear unos minutos y añadir el perejil. Reservar.
- Freír las chuletas en una sartén, con un poco de aceite. Salpimentar.
- Cortar tantas hojas de papel de aluminio como chuletas. Untar el papel con aceite.
- Quitar el envoltorio y servir las chuletas acompañadas de unas patatas o una ensalada. Cerrar y poner en el horno unos minutos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.6 g	Grasas 37.4 g
Kcal 536	Proteínas 42.7 g