Receta de Hígado de Ternera Empanado

01 Feb 2021

Hola a tod@s, hoy os quiero dejar esta receta de **Hígado de Ternera Empanado** que hemos comido en casa y hacía mucho tiempo que no la preparaba, seguro que a muchos de vostr@s os gustará tanto como a mi, os aconsejo que si la preparáis, compréis el hígado de ternera porque resulta más suave que el de cerdo.

La carne de **hígado**, sea del animal que sea, permite en pequeñas porciones, con pocas calorías tener gran cantidad de nutrientes necesarios para nosotros: gran cantidad de proteínas,vitamina C, seis de las vitaminas del grupo B, vitamina A, minerales esenciales -zinc, selenio, cobre, hierro, calcio-, omega-3 y omega-6.

Ingredientes

- Filetes de hígado de ternera o cerdo (cantidad según comensales)
- Aceite de oliva
- Sal
- Huevos
- Ajo y Perejil picado
- Harina
- Pan rallado

Modo de Preparación

1. Poner un poco de sal a los filetes por ambos lados y pasarlos por harina
2. Batir dos huevos o tres y añadir ajo y perejil picado
3. Rebozar los filetes en el huevo
4. Pasarlos por el pan rallado aplastándolos un poco para que queden bien empanados
5. Poner una sartén con aceite de oliva al fuego medio/fuerte
6. Freír los filetes por ambos lados hasta que queden doraditos pero sin que se quemen
7. Poner sobre papel absorbente
8. Servir acompañados de una ensalada o patatas fritas y ....buen provecho!!!