

Arrollado bajas calorías



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 1hrs. 15min

Tiempo total: 1hrs. 45min , Número de porciones: **16**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/arrollado-bajas-calorias>

Preparación

Extender la carne sobre papel aluminio y desgrasarla lo mejor posible. Condimentar con las hierbas toda la superficie del matambre bien desgrasado. Condimentar también con sal y pimienta. Lavar, hidratar con jerez y picar los hongos, esparcir por toda la superficie de la misma manera que con las hierbas. Incorporar las arvejas, la gelatina en polvo, la zanahoria rallada mezclada con la clara de huevo. Esparcir las claras de huevo duro cortada en rodajas. Y por último acomodar las hojas de acelga sobre el matambre. Arrollar cuidadosamente, (ayudándose con el papel de aluminio) a un molde de pan o de budín inglés. Entrará como a presión, y una vez acomodado verter el caldo y cocinar en horno 75' a 180°C. Esperar a que enfríe y cortar en rodajas acompañadas de hojas verdes.

Ingredientes

- 1.5 kgrs. Matambre
- 1 cucharadita/s Tomillo fresco
- 1 cucharadita/s Romero fresco
- 1 cucharadita de Albahaca fresca
- Sal y pimienta
- 1 vaso Jerez
- 30 grs. Hongos de pino
- 200 grs. Chícharos - Arvejas congeladas
- 14 grs. Gelatina sin sabor
- 3 Zanahorias ralladas
- 1 Clara de Huevo
- 3 Claras de huevos duro
- 1 atado de Acelga
- 1 taza/s Caldo de verduras

Categorías

Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Plato Principal



