

Carne a la Parrilla



Sirve:

4 raciones de 4 onzas (113g) y 1 pulgada (2,5 cm) de grosor cada una

Pieza:

11" Large Skillet with Cover

12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Disfruta del sabor natural de un jugoso filete de carne sin grasas añadidas o condimentos.

4 filetes de tu elección, de 4 onzas (113 g) cada uno

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 2-3 minutos, pon la carne en la sartén. Si utilizas la sartén eléctrica, precalienta a 375°-400°F/190°-204°C. La carne se puede pegar.
2. Cocina por un lado hasta que se dore. Se irá despegando conforme se vaya dorando.
3. Dale la vuelta y dora por el otro lado. Si lo deseas, tapa y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego (275°-300°F/135°-148°C en la sartén eléctrica), y cocina con la tapa entreabierta durante unos 5 a 10 minutos más, o hasta el punto deseado.

Consejos:

- Para alcanzar el punto deseado, cocina según la siguiente tabla (filete de carne sin hueso de 1 pulgada (2,5 cm) de grosor):
- Poco hecho/rojo en el centro - 4 minutos por un lado, 3 minutos por el otro
- Medio/rosado en el centro - 5 minutos por un lado, 4 minutos por el otro
- Medio/ligeramente rosado en el centro - 6 minutos por un lado, 5 minutos por el otro
- Bien hecho/no rosado en el centro - 7 minutos por un lado, 6 minutos por el otro.

Información nutricional por ración

Calorías: 296

Grasa Total: 22g

Grasa	9g
Saturada:	
Colesterol:	78mg
Sodio:	60mg
Carbohidratos:	0g
Fibra	0g
Dietética:	
Azúcar:	0g
Proteína:	24g
