



## Escalopa amb amanida de tomàquets

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 525g de bistec
- 300g de tomàquet (2 tomàquets)
- 2 ous
- 100g de pa ratllat amb all i julivert
- Oli d'oliva per fregir
- 190g de tomàquet sec en oli
- 2 ous
- 250g de mozzarella fresca (2 peces)
- 2 cullerades de crema de Mòdena

[AFEGIR INGREDIENTS](#)

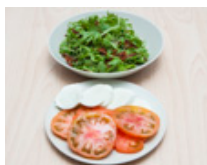


### Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	775,2 Kcal
Hidrats de Carboni	16,4 g
dels quals sucres	5,1 g
Proteïnes	51 g
Greixos	56,1 g
dels quals saturats	18 g
dels quals monoinsaturats	30,4 g
dels quals poliinsaturats	4,2 g
Fibra dietètica	2,8 g



### Elaboració

- Preparar un plat fondo amb els dos ous batuts, un plat amb pa ratllat, una paella amb un dit d'oli d'oliva i un plat amb paper absorbent.
- Escalfar l'oli, salar els bistecs i arrebossar-los passant-los primer per ou i, a continuació, pel pa ratllat. Un cop l'oli estigui calent, fregir i deixar reposar sobre el paper per treure l'excés d'oli.
- Mentre es van fregint els bistecs, tallar els tomàquets secs en tires.
- En un bol, barrejar la ruca, els tomàquets secs, dues cullerades de crema de Mòdena i dues cullerades d'oli de la conserva dels tomàquets.
- Tallar els tomàquets frescos i la mozzarella fresca a rodanxes.
- Servir la escalopa amb l'amanida de ruca i les rodanxes de tomàquet i mozzarella.

### Característiques nutricionals:

La mozzarella és un tipus de formatge que aporta la meitat de greix i sodi que un formatge curat. Els arrebossats i fregits en una dieta equilibrada es recomanen dues vegades a la setmana.

### El nostre consell:

Acompanya l'àpat amb una ració d'hidrats de carboni com una mica de pa, bastonets d'acompanyament o patata.



8 426765 486132