

FILETITOS DE CARNE CON PAPAS FRITAS SALUDABLES Y VEGETALES



Ingredientes (6 porciones)

- 8 papas peladas, cortadas en bastones
- 1 kg de filete de vacuno cortado en cubos
- 1 Kale, hojas separadas del tallo
- 2 zapallitos italianos grandes, cortados en forma de noodle con un cortador espiral o en julianas largas
- Aceite de coco orgánico extra virgen prensado en frío
- Aceite de oliva
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta negra

Preparación

1. Hervir por 5 minutos las papas en una olla con agua hirviendo. Colar las papas bajo un chorro de agua fría.
2. Colocar las papas sobre papel para hornear en una fuente apta para horno. Rociar con aceite de oliva y hornear a 180°C durante 20 a 30 minutos, hasta que queden doradas.
3. Mientras tanto, calentar aceite de coco en una sartén a fuego medio-alto y saltear los filetitos de carne. Cocinar 3 minutos por lado. Retirar del fuego y colocar los filetes en un bowl, cubriéndolos por 5 minutos con un plato para conservar el calor.
4. Calentar aceite de coco en dos sartenes a fuego medio. Saltear los noodles de zapallo italiano y por separado el kale por unos 3 a 5 minutos.
5. Servir las papas fritas saludables, los filetitos de carne y los noodles de zapallito italiano. Sazonar con sal, pimienta y aceite de oliva.