



Wiener Schnitzel: ternera rebozada en panko

con ensalada de patata y guisantes en aderezo de mostaza

Cocina austríaca

Familia

Preparation time : 25 min.



Patata



Cebolla roja



Guisantes



Mostaza en grano



Filete de ternera



Panko



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Huevo



Aceite para freír



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/wiener-schnitzel-ternera-rebozada-en-panko-247>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Plato hondo, Colador, Ensaladera, Olla grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patata (gramo(s))	400	800	1200
Cebolla roja (unidad(es))	½	1	1½
Guisantes (gramo(s))	140	280	420
Mostaza en grano (sobre(s))	1	2	3
Filete de ternera (gramo(s))	250	500	750
Panko (gramo(s))	25	50	75
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Huevo (unit)	1	2	3
Aceite para freír (mililitro(s))	150	300	450
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	3642 kJ
Valor energético (kcal)	871 kcal
Grasas	55.1 g
de las cuales saturadas	8.6 g
Carbohidratos	56.7 g
de los cuales azúcares	7.7 g
Fibra	2 g
Proteínas	38.6 g
Sodio	1.47 mg

Allergens

Gluten, Trigo, Mostaza

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm.
- En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén tiernas.

SABIAS QUE: Las patatas deben cocerse desde agua fría para que no se rompan y se cuezan de manera uniforme o, dicho de otra manera, que no se encallen.



Verduras al fuego

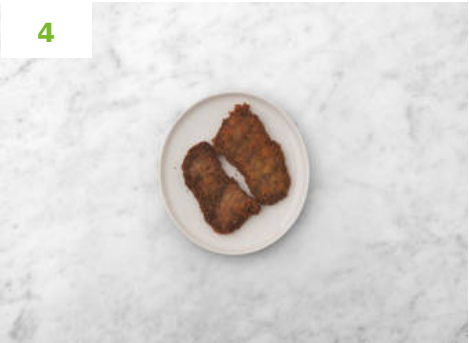
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Escurre los **guisantes**.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **guisantes**, **salpimienta** y cocina 3-4 min.
- En una ensaladera, mezcla con varillas la **mostaza en grano**, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Agrega la **cebolla** y los **guisantes** salteados y mezcla.



Reboza el pollo

- Seca la **ternera** y **salpimienta**.
- En un plato hondo, bate el **huevo**. En otro plato, agrega el **panko**.
- Cubre la **ternera** con el **huevo**, luego, rebózalo en **panko**. Presiona ligeramente para que quede adherido.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



¡A la rica fritura!

- En la sartén, calienta a fuego medio-alto el **aceite para freír**. Cuando esté caliente, agrega la **ternera** rebozada y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorada por fuera y deje de estar rosada en el interior.
- Cuando esté lista, reserva la **ternera** en un plato con papel de cocina.



Combina la ensalada

- Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas.
- Luego, añádelas a la ensaladera con la **cebolla** y los **guisantes** y remueve.



¡A la mesa!

- Sirve la **ensalada** de **patatas**, **guisantes** y **cebolla** en un lado de los platos.
- Al otro lado, coloca el **schnitzel** de **ternera**.

Enjoy your meal!