

Chuletas de cerdo empanadas con ensalada de cebolla morada

La carne de cerdo debe estar muy bien hecha para evitar sabores y texturas desagradables. Una de las técnicas de cocción más usadas con las chuletas de cerdo es la fritura, cómo te vamos a mostrar en la siguiente lección. Para preparar estas chuletas las cubriremos con una capa protectora realizando el clásico empanado, que además de protección, le aportará sabor y textura crujiente. Para acompañar esta carne haremos una refrescante ensalada que combinará perfectamente con la consistencia de la fritura.

Preparación

Salpimentamos las chuletas y las empanamos siguiendo este orden: harina, huevo y “panko”. Colocamos abundante aceite en la sartén y freímos las chuletas hasta que estén doradas. Deshuesamos una vez estén doradas, y cortamos Para hacer la ensalada: Cortamos media cebolla morada, los rábanos, los tomates cherry, y los colocamos en un bol. Regamos con zumo de lima, salamos y añadimos aceite de oliva.

Ingredientes

8 Chuletas de cerdo
300 ml. de aceite de oliva
100 gr. de harina
3 Huevos
100 gr. de panko (pan rallado japonés)
Sal
Pimienta
Para la ensalada:
1 Cebolla morada
8 rábanos
70 gr. de tomates cherry
1 lima.
Perejil germinado
Shiso germinado

Utensilios

Sartén
Pinzas
Boles o bandejas

Cuchillos
Araña
Espumadera

Instructor destacado



Sergio Fernández

ARCOS®

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD