

# Escalopa de vedella



20'



Fogons

## Ingredients per a 2 persones

4 filets prims de vedella (300 g)

Pa ratllat

1 ou

Oli d'oliva

Sal

## Estris necessaris



Paella



Plats



Paper de cuina



Forquilla

## Elaboració

1

Bateu l'ou en un plat amb un pessic de sal.

2

Saleu els filets de vedella i passeu-los per l'ou batut.

3

Poseu el pa ratllat en un plat i arrebosseu els filets que acabeu de passar per l'ou.

4

Poseu la paella al foc amb oli abundant. Quan estigui calent, poseu-hi els filets i fregiu-los pels dos costats.

5

Traieu els filets de la paella i poseu-los en un plat sobre paper de cuina per absorbir l'excident d'oli.

Després ja els podeu emplatat.

## Sabies que...

La carn de vedella és un aliment ric en zinc, necessari per al correcte funcionament del sistema immunològic, així com per al correcte funcionament i desenvolupament dels òrgans.

### IDEES

Podeu afegir espècies al gust abans de passar els filets per l'ou batut per donar-hi un gust especial.

