

Rollitos de bistec con queso de cabra en confitura de cebolla

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 37 '
- 4



Comentario nutricional

Modere el consumo de los quesos si es una persona hipertensa, ya que por su contenido en sal favorece la retención de líquidos aumentando la presión arterial.

Modo express

1. Aplaste los bistecs, salpimiéntelos, ponga una loncha de queso encima y enróllelos. Sujete cada rollito con 3 palillos cada uno.
2. Programe el menú Dorar/Plancha 10 minutos a 180º y dore un poco los bistecs por cada lado. Resérvelos.

3. Programe el menú Freír/Sofreír 20 minutos a 180º y añada la mantequilla y 3 cucharadas de aceite. Agregue las cebollas picadas y remueva de vez en cuando hasta que adquieran un color dorado.
4. Agregue el azúcar, el vino dulce, el agua y la pastilla de caldo desmenuzada. Introduzca los 4 bistecs enrollados.
5. Programe el menú Freír/Sofreír 7 minutos a 168º.