

ISKENDER



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Pan Pita 4
- ✓ Filetes Ternera 4
- ✓ Salsa de tomate 300g
- ✓ Mantequilla $\frac{1}{2}$ taza
- ✓ Aceite de oliva 1 cucharada
- ✓ Yogurt natural 1 por persona
- ✓ Pimentón
- ✓ Sal
- ✓ Guindillas 2 por persona

Preparación:

Cortamos el pan en dados y lo tostamos sobre la plancha.

Cortamos los filetes de ternera en tiras y los hacemos a la plancha

Ponemos la mantequilla al fuego en una sartén y esperamos a que se derrita.

Al mismo tiempo en otra cazuela ponemos salsa de tomate a calentar.

Colocamos el pan en un plato, lo rociamos con el yogurt y a continuación ponemos la carne recién sacada de la plancha y después añadimos la salsa de tomate.

Añadimos un poco de pimentón por encima y colocamos unas guindillas en los laterales del plato.

Por último vertemos la mantequilla ya derretida y muy caliente por encima del resto de los ingredientes.



Calibración del Plato

Kcal	812
Prot (g)	49
Hc (g)	52
Lip (g)	45
Fibra (g)	3
Colesterol (mg)	197
Na (mg)	921