

Filetes Argentinos y Arroz Amarillo con Plátanos

Tiempo activo

20 minutos

Tiempo total

20 minutos

Porciones

8

Ingredientes

- Filetes Argentinos
- 1/2 taza de perejil italiano fresco
- Jugo de 1 limón
- 5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 4 dientes de ajo fresco
- 1 1/2 cucharadita de aderezo para adobo, dividida
- 1 1/2 lb de filetes de falda de res
- Arroz Amarillo con Plátanos
- 1/4 de taza de agua
- 1/4 de taza de sofrito (salsa de cocina española)
- 2 cucharadas de aceitunas verdes en rodajas
- 1 paquete (5 gramos) de sazón con condimento de azafrán
- 2 bolsas (8.8 oz) de arroz de grano largo precocido
- 1 paquete (11 oz) de plátanos maduros congelados

Secuencia de cocción

1. Preparar los bistecs en el paso 1 y el arroz en el paso 1 - 10 minutos
2. Cocinar los filetes, completar el arroz y los plátanos; servir - 10 minutos

Pasos - Filetes Argentinos

1. Coloca las hojas de perejil en un procesador de alimentos (o licuadora). Agrega el jugo de limón (1 cucharada), 3 cucharadas de aceite de oliva, ajo y 1/2 cucharadita de adobo. Pulsa hasta que esté picado y mezclado en trozos grandes.
2. Precalienta un sartén grande para saltear a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos. Espolvorea los filetes con la cucharadita de adobo restante (lávate las manos).
3. Coloca las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva en el sartén, luego agrega los filetes; cocina de 6 a 8 minutos, volteando con frecuencia o hasta que el bistec esté a 145°F. Cubre los filetes con la mezcla de perejil y sirve.

Pasos - Arroz Amarillo con Plátanos

1. Combina el agua, el sofrito, las aceitunas y el sazón en una cacerola mediana. Agrega el arroz; tapa y cocina a fuego medio de 6 a 8 minutos o hasta que esté caliente.
2. Quita el empaque de los plátanos; pon en el microondas a potencia ALTA de 3 a 3 1/2 minutos o hasta que esté caliente. Revuelve y sirve sobre arroz.

Consejo de Aprons

Completa tu comida con frijoles negros, pan de maíz y dulce de leche de postre.

Estos deliciosos filetes de falda también son excelentes cuando se sirven como fajitas.

Información nutricional

Filetes Argentinos

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 510kcal; Grasa Total 41g; Colesterol 125mg; Sodio 630mg; Carbohidratos 2g; Fibra 0g; Proteína 35g; Vitamina A 15%; Vitamina C 20%; Calcio 2%; Hierro 40%

Arroz Amarillo con Plátanos

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 400kcal; Grasa Total 11g; Colesterol 0mg; Sodio 400mg; Carbohidratos 75g; Fibra 1g; Proteína 5g; Vitamina A 10%; Vitamina C 8%; Calcio 4%; Hierro 8%