



'Involtini' de ternera

Ingredientes (para 2 raciones)

200 g de ternera magra (filete, solomillo, bistec...)

½ pimiento rojo

1 cebolla tierna

½ mango al punto

1 c/s de mayonesa light (restringir en caso de hipertensión)

Hierbas frescas (menta, albahaca, estragón, cebollino...)

1 limón

Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Pedir en la carnicería que corten el trozo de ternera seleccionado a lonchas muy finas.
2. Cortar el pimiento, la cebolla y el mango en forma de palitos.
3. Saltear en una sartén el pimiento y la cebolla durante un minuto, con un poco de aceite.
4. Extender las lonchas de carne en una superficie plana y disponer encima un puñadito de palitos de pimiento, cebolla y mango. Envolverlo como si de un canelón se tratara. Utilizar un palillo para fijar los rollitos y evitar que se desmonten al cocerse.
5. Dorar los involtini en una sartén a fuego medio por todos los lados.
6. Para la salsa, picar las hierbas frescas y mezclarlas con una cucharada soper de mayonesa light y unas gotas de zumo de limón.
7. Disponer los involtini en el plato, aliñar con unas gotas de limón y aceite de oliva, y servir con la mayonesa de hierbas.