

# Una receta barata y nutritiva: Milanesas de hígado

28/05/2024



Las **milanesas** en sus múltiples versiones suelen ser uno de los platos favoritos y más preparados por los comensales argentinos, ya que son muy fáciles de hacer, brindan un sabor que es muy difícil de igualar y salvan cualquier comida representando en todos los puntos del mundo a la gastronomía argentina.

La forma de prepararlos y los ingredientes que se utilizan, son distintos en cada ocasión, sin embargo, con el notable aumento de los precios de la carne a causa de la inflación, los compradores comenzaron a buscar alternativas para cuidar el bolsillo sin dejar de consumir.

En este sentido, al igual que anteriormente se difundieron las piezas vacunas ideales para achicar los costos del asado, ahora se compartió el corte que te permitirá preparar milanesas a solo \$1500. Se trata de una opción querida por muchos y odiada por otros tantos, que si se lo junta con los componentes justos, puede transformarse en un platillo sabroso.

El reconocido carnicero destacado de **TikTok**, «maritolaurens» que se caracteriza por compartir los tips y trucos para conseguir alimentos a menos costo y las recomendaciones para que la preparación de los mismos sea perfecta, publicó un video en el que comentaba que el corte más barato y perfecto para hacer milanesas es el hígado, ya que ofrece los nutrientes esenciales además de sabor y consistencia a la preparación. A continuación les dejamos la **receta** para que les quede delicioso y que los más pequeños puedan probarlo, aliviando su gusto y la billetera familiar.

## **Receta de milanesas de hígado**

### **INGREDIENTES:**

- 1/2 kilo de hígado en milanesa
- 3 huevos
- Perejil
- 2 cucharadas de mostaza
- Pan rallado

### **PREPARACIÓN:**

-Primero que nada le van a sacar los costados a las porciones de hígado para que después no se contraigan (deben ser finas para que quede mejor). Posteriormente, van a poner las milanesas en una fuente y allí las condimentarán a gusto.

-Luego la van a embadurnar con mostaza y perejil, si quieren también le pueden agregar ajo picado. Lo dejarán reposar unos 5 minutos para que absorba el sabor y después procederán a realizar el empanado típico de esta preparación. La mostaza lo que hace es disfrazar el sabor característico del hígado para que no se sienta tanto al comerlo y quede más gustoso, no lo dejen demasiado porque larga mucho líquido.

-Cuando ya toma el sabor, lo pasan por los huevos y por abundante pan rallado para que quede bien consistente. Después las van a freír con abundante aceite hasta que queden doradas o con un chorrito de aceite, si las llevarán al horno y listo, ya están para disfrutar.

Fuente: Crónica