

# FILETES RUSOS

## (MINI HAMBURGUESAS)

### INGREDIENTES (4 personas)

- 400 g de carne picada de ternera.
- 1 huevo
- 4 dientes de ajo (orientativo, se puede añadir o quitar a gusto)
- 2 ramilletes de perejil (orientativo, se puede añadir o quitar a gusto)
- 1 cuchara sopera de pan rallado
- 1 plato de harina para rebozar
- Aceite de Oliva virgen extra
- Sal

### PREPARACIÓN

#### Preparación de Aliño de la Carne Picada

1. Se pica el ajo y las hojas de perejil
2. Se echan a un mortero y se muele todo con cuidado.
3. En un bol, se echa la carne picada y se aplasta hasta que quede extendida por el recipiente
4. Se echa:
  - a. sal,
  - b. el huevo crudo
  - c. la cucharada sopera de pan rallado
  - d. el ajo y perejil que se había molido previamente en el mortero.
5. Se remueve todo hasta que toda la carne quede bien mezclada con los componentes (Se puede remover con dos tenedores o con las manos)
6. Se cubre el bol con film transparente o de aluminio
7. Se deja reposar en la nevera durante 12 horas.

#### Elaboración

En esta parte de la elaboración se trabaja con las manos. Recomendamos lavarse muy bien las manos antes de empezar y usar guantes de cocinar en el caso de ser escrupulosos.

Se usarán dos platos: uno vacío y otro lleno de la harina. El plato vacío se usará para ir colocando los filetes rusos una vez estén montados. Es recomendable tener a mano una cuchara sopera.

1. Se saca la carne picada de la nevera
2. Se pasan las manos por harina para evitar que se pegue la carne al manipularla.
3. Se hace cada mini hamburguesa una a una. Proceso a repetir:
  - a. Usando la cuchara sopera se coge un poco de carne (la cantidad variará en función del tamaño de que se quieran los filetes rusos)
  - b. Usando las manos se hace una bola con la carne. Se comprime y se compacta.
  - c. Se reboza en harina y se aplasta hasta que coja forma de hamburguesa.

Alternativa: Para que el filete quede más jugoso o que dure:

- i. Batir un huevo
- ii. Rebozar la hamburguesa en el huevo.

- d. Se deja en el plato vacío.

Nota: En función del tamaño que se elija para las hamburguesas y la cantidad de carne saldrán más o menos filetes.

4. Una vez estén todos los filetes hechos se fríen:
  - a. Se echa un chorro de aceite en la sartén
  - b. Se pone la sartén a un fuego medio alto (7 de 10).
  - c. Cuando el aceite esté caliente se hacen los filetes al gusto.

### Ideas de acompañamiento

Si los filetes no se han rebozado en huevo:

- Se pueden usar para montar mini hamburguesas: con pan, lechuga, tomate y lo que se quiera añadir.
- Se pueden comer con ketchup y mostaza.
- Están muy ricos con pimienta verde frita.

Si los filetes se han rebozado en huevo quedan muy bien con tomate frito.

**Y a servir y a disfrutar**