

Cordon bleu

(milanesa de filete de carne relleno de jamón y queso)



Ingredientes

- 4 filetes finos de pechuga de pollo, ternera o pavo
- 8 lonchas de queso
- 4 lonchas de jamón cocido
- 2 huevos
- 200 g de pan rallado
- Sal, pimienta
- Cayena molida (opcional)
- Aceite de oliva y guarnición al gusto

Dedicación: 15 minutos

Cocción: 4 ó 5 minutos

Cantidad : 4 cordon bleu = 4 personas



1 Extendemos una loncha de **queso**, colocamos encima una de **jamón cocido** y otra de queso, envolvemos y reservamos. Lavamos y secamos muy bien los filetes de pechuga y quitamos las partes de piel o hueso que puedan tener. Las extendemos sobre una tabla, tapamos con **film plástico** y machacamos los filetes. Lo haremos con ayuda de un martillo de cocina o con el mango del cuchillo. Hacemos esto para que sea más moldeable, con especial hincapié en las partes más gruesas.

2 **Preparación de los Cordon Bleu:** extendemos un filete, salpimentamos y podemos dar un toque ligeramente picante con **cayena**. Colocamos en el centro del filete, el relleno de queso y jamón doblado a la mitad. Cubrimos con el filete, comenzando por la parte más gruesa y después la más fina. Recogemos los bordes y salpimentamos, haciendo lo mismo con los demás filetes. Batimos los **huevos** en un plato hondo. Ponemos una hoja de papel de cocina sobre un plato, repartiendo sobre él el **pan rallado**. A continuación empanamos los Cordon Bleu, pasándolos por pan rallado. Sacudimos y rebozamos en el huevo, escurrimos y volvemos a pasarlos por pan rallado. Sacudimos y reservamos, haciendo lo mismo con los demás.

3 Ponemos a calentar a fuego medio-alto una sartén con un buen chorro de **aceite** de oliva. Cubrirá bien el fondo y cuando este caliente el aceite añadimos los **Cordon Bleu**. Cocinamos durante un minuto y le damos la vuelta, cocinándolo otro minuto más. Le daremos un par de veces más la vuelta de cada lado, cada medio minuto o menos. De este modo se cocinará bien por dentro sin tostarse por el exterior. Si vemos que al principio se tuesta demasiado rápido, bajaremos un poco el fuego. Una vez cocinados los retiramos sobre un plato con doble papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

4 Acompañaremos el Cordon Bleu con la guarnición que más nos guste patatas fritas, cocidas o asadas, un arroz en blanco, un salteado de verduras o unas verduritas al vapor, son también una buena opción... y a disfrutar de este jugoso y delicioso plato.