

Flamenquines

Flamenquines, receta andaluza unos le atribuyen su origen a Córdoba mientras que otros fijan su origen en Andújar, de una forma u otra una excelente receta.

ingredientes

- 10 Filetes de ternera
- 10 lonchas de Jamón
- Harina
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite de Oliva Virgen
- 1 diente de Ajo
- Perejil
- Sal

elaboración Flamenquines

Compraremos los filetes de ternera en el carnicero y ya le pedimos que los corte finitos.

Ya en casa les pondremos sal y esperaremos durante 10 o 15 minutos para que la tome, no hay que pasarse porque el jamón también tiene sal.

Con un rodillo de cocina le damos unas pasadas a cada filete para dejarlo lo más fino posible, después pondremos sobre cada uno de ellos la o las lonchas de jamón (contra mejor sea el jamón mejor será el flamenquín).

Enrollamos juntos el filete y el jamón que formaran un rollito.

Dispondremos 3 platos uno con harina, otro en el que pondremos el huevo batido con los trozos de ajo y perejil (se puede

hacer previamente con la batidora) y el ultimo con el pan rallado.

Pondremos una sartén al fuego con aceite de oliva virgen y tras pasar nuestros rollitos por la harina, huevo y pan rallado, los freiremos. El fuego no debe estar muy alto para que se frían por fuera pero que el calor les llegue hasta su interior sin quemar el rebozado.

Cuando estén los sacaremos los dejaremos sobre papel de cocina para que pierdan los restos de aceite si los tuviesen y listos ya podemos servir nuestros flamenquines que los podríamos acompañar con unas patatas fritas, una ensalada de pimientos, lechuga...

BLOG COCINICAS.ES – MIS APUNTES DE COCINA

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres