

# FILETES RUSOS DE AVENA

## INGREDIENTES:

- 1 Vaso de avena (preferiblemente de la marca Quaker)
- 1 vaso de leche
- 1 huevo batido
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo o cualquier fruto seco molido.
- Ajo y perejil
- Aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja o tamarí
- 1 pizca de pimienta

## PREPARACIÓN:

Poner el vaso (tipo Duralex) de avena y la leche a remojo durante unas horas.

Después en el Thermomix o en un bol grande, mezclar la avena, el huevo batido y la salsa de soja, en velocidad "espiga", y seguidamente añadir las semillas de sésamo, el ajo y perejil

(tritурados previamente) y la pimienta, hasta obtener una masa homogénea y de consistencia húmeda.

En una sartén antiadherente calentar el aceite de oliva, apenas un centímetro de grosor. Verter una o dos cucharadas de la masa y extenderla lo más posible, y dorar ambos lados. Reservar en una fuente sobre papel absorbente.

Nota: Se pueden guardar en el frigorífico por varios días, veréis que ganan en sabor.