

**Libreta:** Carnes  
**Creado:** 24/03/2018 22:38  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/ternera-a-la-plancha.html>

---

## Ternera a la plancha

### INGREDIENTES

1 bistec por comensal  
Pimienta negra molida  
Sal  
Aceite de oliva  
Salsa Perrin`s

### PREPARACIÓN

Calentar aceite en una parrilla y echar los filetes cuando el aceite no esté demasiado caliente, dorando por los dos lados de modo que la carne quede rosada por dentro.

Antes de sacar añadir unas gotas de salsa Perrin`s por ambos lados