

Principales



# Filete New York a la parrilla y espárragos.

Ideal para comidas y cenas.

Una receta que sin duda alguna querrás repetir por lo fácil, rápido, saludable y deliciosa que está.

Este filete jugoso al estilo barbacoa neoyorkina junto a unos espárragos frescos y crujientes serán tu mejor opción para la comida de hoy.

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

## TIEMPO DE COCCIÓN

12 minutos

## TIEMPO TOTAL

35 minutos

## PLATO

Principales

## DIFICULTAD

Fácil

## RACIONES

2 personas

## CALORÍAS

329 kcal/ración

## EQUIPAMIENTO

- Foodie Fryer.

## INGREDIENTES

- 2 filetes de lomo crudos
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- Sal, al gusto
- Pimienta negra molida, al gusto
- 1 manojo de espárragos, cortados

## ELABORACIÓN PASO A PASO

- Cepille cada filete por todos lados con 1/2 cucharada de aceite de oliva, luego sazone con sal y pimienta, según lo desee. Mezcle los espárragos con el aceite de canola restante, luego sazone con sal y pimienta, según lo desee.
- Inserte la rejilla de la parrilla en la Foodie Fryer y cierre el capó. Seleccione GRILL, configure la temperatura en HIGH y configure el tiempo en 12 minutos. Seleccione START/STOP para comenzar a precalentar..
- Cuando la Foodie Fryer. emita un pitido para indicar que se ha precalentado, coloque los bistecs en la rejilla de la parrilla, presionándolos suavemente hacia abajo para maximizar las marcas de la parrilla. Cierra la campana y cocina por 4 minutos.
- Después de 4 minutos, voltee los bistecs. Cierre la tapa y continúe cocinando durante 4 minutos más, o hasta que la temperatura interna alcance los 125 °F.
- Mientras tanto, coloque los espárragos en la rejilla de la parrilla. Cierre la campana y cocine por 4 minutos.
- Mientras tanto, coloque los espárragos en la rejilla de la parrilla. Cierre la campana y cocine por 4 minutos.
- Sirva y disfrute.