



# La verdad de la milanesa

Si de preparaciones tradicionales hablamos, no caben dudas de que la milanesa encabeza la lista, pero existen infinidad de secretos y variantes para preparar otros platos con esta técnica tan cotidiana como deliciosa.

TEXTO Y PRODUCCIÓN: ROSE GALFIONE  
FOTOS: MARÍA MULLEN

**T**odos sabemos que para cocinar algo "a la milanesa" debemos pasar el alimento por una marinera de huevo, luego rebozarlo con pan rallado y, por último, freírlo en una sartén, o bien, cocinarlo al horno para una opción más sana. Sin embargo, existen variantes tanto en la marinera como en el rebozado que pueden cambiar sustancialmente el sabor y la textura. Estos consejos se adaptan a todas las preparaciones, ya sean a base de carne, pollo, pescado o vegetales.

## Marinera

- Es una mezcla que se hace con huevo batido, un chorrito de leche y sal.
- Para lograr un sabor diferente, se pueden incorporar hierbas aromáticas, queso rallado o una cucharita de mostaza.
- La clásica marinera de las milanesas argentinas se prepara con huevo batido, ajo y perejil picado, sal y pimienta.
- Las milanesas se pueden sumergir en esta marinera y conservar en la heladera desde el día anterior para que tomen más sabor.

## Rebozado

- Luego de marinar las milanesas, pasarlas por el rebozado presionando levemente el alimento. Con esto, el rebozado se adhiere en forma pareja y correcta.
- El clásico es el pan rallado. Si éste se prepara en casa, hay que corroborar que esté en condiciones. Muchas veces rallamos pan y lo estamos durante meses, lo cual no colabora al gusto. Si el pan rallado se compra, es buena idea tamizarlo una vez más por un colador.
- Otras variantes son las semillas de sésamo blancas, quinoa, almendras tostadas, cabellos de ángel, cereales, copos o galletas molidas y tamizadas.

- Cuando el alimento presenta cierto grado de humedad, ya sea por sus jugos naturales o por estar sumergido en una marinada, conviene pasarlo por harina.

## Fritura

- Tanto el aceite de maíz como el de girasol son perfectos para freír porque soportan las temperaturas elevadas que demanda una correcta fritura.
- El aceite debe estar bien caliente para empezar, luego se baja levemente la llama para mantener constante la temperatura y que no se quemé.
- Al incorporar el alimento, el aceite debe "chillar" de inmediato, de lo contrario habrá que esperar unos minutos más a que suba la temperatura.
- A medida que freímos, el aceite se va consumiendo, por lo tanto debemos seguir agregándolo para lograr frituras crocantes y doradas y evitar que se quemé el rebozado excedente.
- Es importante no saturar el aceite con muchas cocciones. Si lo guardamos para una próxima fritura, debemos tamizarlo para que no se filtren los trocitos de rebozado excedentes.

## Buenas ideas para rebozar

- 1) Tostar 10 rodajas de pan de salvado al horno. Una vez frías, molerlas en la procesadora y mezclarlas con una taza de harina de maíz.
- 2) Triturar con las manos 200 g de fideos cabellos de ángel y mezclarlos con 6 cucharadas de pan rallado.
- 3) Mezclar 300 g de galletas o grisines molidos con 4 cucharadas de semolín y 2 cucharadas de queso rallado.

## Consejos útiles

Al freír milanesas congeladas, repasar el rebozado, ya que el pan rallado se humedece y pierde el delicioso efecto crocante.

Al terminar la cocción, conviene acomodar las milanesas sobre papel absorbente y de forma tal que no queden muy encimadas, ya que el calor hace que condense su superficie y se ablande la corteza crocante.

Al servir las, retirar el papel absorbente y acompañarlas con rodajas de limón o guarniciones frescas condimentadas con limón o vinagre porque ayudan a limpiar mejor el paladar del exceso de grasa.



## BERENJENAS REBOZADAS EN PANKO\*

### Ingredientes

2 berenjenas chicas  
Sal gruesa

### Marinada

2 huevos batidos  
½ taza de leche  
Perejil picado, sal y pimienta

### Rebozado

Pan rallado o *panko*\*  
Tomates *cherry* confitados  
Albahaca fresca  
Queso rallado

### Procedimiento

Cortar las berenjenas en rodajas redondas con la piel. Rocíarlas con sal gruesa y colocarlas dentro de un colador durante una hora aproximadamente para que larguen el sabor amargo. Mientras tanto, preparar tres recipientes: uno con harina, otro con huevo batido, sal, un chorrito de aceite y perejil picado y el último con *panko*. Rebozar las berenjenas por los tres recipientes, empezando por el de la harina y terminando con el de *panko*. Freír y reservar. Acomodar las berenjenas en una placa para horno y colocar los tomates *cherry* confitados y mezclados con albahaca, queso rallado y un chorrito de aceto balsámico.

*\* El panko se consigue fácilmente en el mercado chino. Es miga de pan desmenuzada sin la corteza ni tueste previo. Se hace a base de pan japonés, que se elabora con leche y da como resultado rebozados más crocantes y aireados. Se puede hacer en casa con miga de pan lactal rallada gruesa, secándola dentro de una bolsa de papel.*



## BASTONCITOS DE POLLO REBOZADOS EN SEMILLAS DE SÉSAMO

### Ingredientes

12 tiras de pechuga de pollo

### Rebozado

1 taza de harina  
Huevo batido  
300 g de semillas de sésamo blancas

### Marinada

3 cucharadas de aceite de oliva  
3 cucharadas de jugo de limón  
3 cucharadas de salsa de soja  
Sal y pimienta

### Procedimiento

Marinar las pechugas en aceite de oliva, jugo de limón, salsa de soja, sal y pimienta durante 2 horas como mínimo o de un día para el otro. Retirarlas de la marinada, pasarlas por harina, luego por huevo batido y, por último, rebozarlas con semillas de sésamo sin tostar.

Enfriar durante media hora (en este punto también se pueden frisar) para que las semillas se impregnen bien y freír a fuego medio en aceite común hasta que se doren.

Cuidar la temperatura inicial del aceite para que las semillas no se quemem.

En esta receta, las pechugas están cortadas tamaño bocado para ofrecer como aperitivo y acompañada por una salsa Teriyaki.

## LANGOSTINOS REBOZADOS CON ENSALADA DE MANGO

### Ingredientes

6 langostinos pelados

### Rebozado

200 g de fideos cabellos de ángel  
Huevo batido con eneldo picado  
6 cucharadas de pan rallado

Triturar con las manos los fideos cabellos de ángel y mezclarlos con el pan rallado.

### Procedimiento

Condimentar los langostinos con sal, pimienta y limón, y llevar a la heladera durante media hora. Retirarlos y pasarlos por el huevo batido, por el pan rallado y por los fideos cabello de ángel. Llevar a la heladera durante media hora más aproximadamente para que el rebozado se impregne bien. Freírlos con poco aceite y servir acompañados por una ensalada de mango, pálta y rúcula.