

Ternera en salsa de almendras con cebolla caramelizada acompañada de arroz basmati

Familia Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

14



Filete de ternera



Arroz basmati



Almendras laminadas



Cebolla



Nata líquida



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	398 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3188/ 762	801/ 191
Grasas (g)	26,8	6,7
de las cuales saturadas (g)	13,2	3,3
Carbohidratos (g)	69,6	17,5
de los cuales azúcares (g)	7,2	1,8
Proteínas (g)	37,7	9,5
Sal (g)	0,1	0

Alérgenos

2) Fruto secos 7) Leche.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1 Cuele el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Prepara la salsa

En la sartén con la **cebolla**, agrega la **nata líquida** y las **almendras tostadas**, reservando algunas para el emplatado, y cocina a fuego medio-alto durante 2 min, hasta que la **salsa** se reduzca ligeramente. **Salpimenta** al gusto.



2 Cocina la ternera

Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Una vez caliente, agrega las **almendras** y deja que se tuesten 1-2 min. Luego, retira y reserva en un bol pequeño. En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade la **ternera**, **salpimenta** y cocina 1 min por lado o hasta que esté cocinada. Retira y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



5 Tritura la salsa

Coloca la **salsa** en la jarra medidora y, con la ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **salsa de almendras** lisa y espesa. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y añade la **ternera**. Cocina a fuego medio durante 1-2 min.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



3 Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo regularmente, unos 8-10 min o hasta que empiece a coger color. Añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1-2 min o hasta que el líquido se haya evaporado. Reserva fuera de la sartén un poco de **cebolla**.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y coloca la **ternera** en **salsa de almendras** al otro lado. Agrega sobre la **ternera** las **almendras tostadas** y la **cebolla caramelizada** reservada.

¡Que aproveche!