

Guiso casero de ternera con verduras acompañado de arroz

<650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

11



Zanahoria



Filete de ternera



Cebolla



Arroz basmati



Vinagre balsámico



Mostaza



Caldo de ternera

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, harina.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, plato hondo, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, olla, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Agua para el guiso	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	381 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2636 / 630	693 / 166
Grasas (g)	8,3	2,2
de las cuales saturadas (g)	2,9	0,8
Carbohidratos (g)	72,5	19,1
de los cuales azúcares (g)	7,9	2,1
Proteínas (g)	34,7	9,1
Sal (g)	1,2	0,3

Alérgenos

9) Mostaza 14) Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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.



Saltea las verduras

En la olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade la **cebolla** y el **vinagre balsámico** y, con la ayuda de una espátula, rasca la superficie de la olla para desglasar. Luego, agrega la **zanahoria** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablande. Añade la **mostaza** y remueve, de forma que los ingredientes se integren.



Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta los **filetes de ternera** en tiras finas de 1-2 cm de ancho y 3-4 cm de longitud. **Salpimenta**.



Prepara el guiso

En la olla con las **verduras**, agrega la **ternera** cocinada, el **agua para el guiso** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de ternera** en polvo. Cocina a fuego medio durante 15-18 min, removiendo ocasionalmente. Prueba y **salpimenta** al gusto.



Enharina y cocina la ternera

Pon la **harina** (ver cantidad en ingredientes) en un plato, luego, enharina las tiras de **ternera**. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega la **ternera** y cocina 2-3 min, mientras remueves con cuidado, hasta que se dore. Retira la **carne** de la olla y reserva en un plato. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Sirve el **guiso de ternera y verduras** en platos y acompaña con el **arroz basmati**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

