



Ternera en salsa oriental de albahaca

con verduras sobre arroz basmati

Familia <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Carne de ternera y cerdo picada



Arroz basmati



Albahaca



Pimiento verde italiano



Cebolla



Salsa de soja dulce

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, araña, cazo pequeño, espátula, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera y cerdo picada* 14)	200 gramos	400 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Albahaca*	1 unidad	2 unidades
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

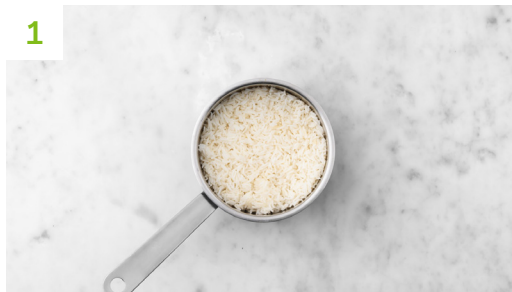
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	298 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2322/ 555	781/ 187
Grasas (g)	14,5	4,9
de las cuales saturadas (g)	6,6	2,2
Carbohidratos (g)	92,2	31,0
de los cuales azúcares (g)	7,2	2,4
Proteínas (g)	27,8	9,3
Sal (g)	2,7	0,9

Alérgenos

11) Soja **14)** Sulfitos.

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

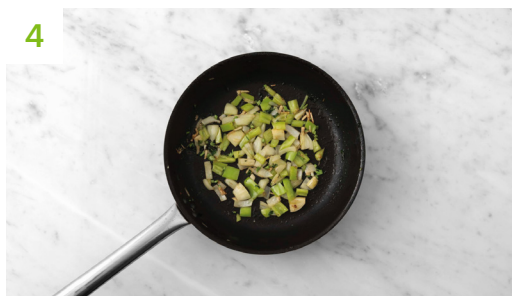
♻️ ¡Recíclame!



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 una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y los **tallos de albahaca** picados. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, añade el **pimiento** y la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden.



Prepara las verduras

En un cazo pequeño, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja la **albahaca** y pica los tallos. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 1-2 cm.



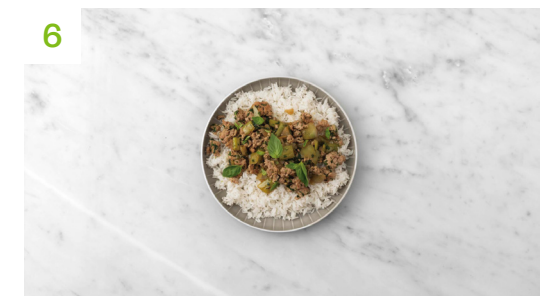
Agrega la carne y la salsa

En la sartén, agrega la **carne picada** y, con ayuda de una espátula, desmenúzala para que se cueza uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que se dore y **salpimenta**. Luego, agrega la **salsa de soja dulce** y un chorrito de **agua**, remueve y cocina 2 min. Añade la **salsa de albahaca** y cocina 1 min más, mientras remueves, para que los ingredientes se integren. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara la salsa de albahaca

Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega casi todas las hojas de **albahaca**, reservando algunas para el emplatado, y cocina durante 20 segundos. Luego, retíralas del cazo con ayuda de una espumadera o araña y colócalas en un bol con **agua** fría durante 1-2 min. Luego, colócalas en una jarra medidora junto al **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tríturala con ayuda de un túrmix hasta que quede una **salsa** lisa.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y cubre con la **carne en salsa oriental de albahaca**. Decora con las hojas de **albahaca** reservadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

