

Ternera en salsa de chile dulce

con cogollos a la plancha en aderezo de soja y cherrys saltados

<650 kcal **Rápido** **Picante** • Una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

17



Filete de ternera



Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Ajo tierno



Salsa de chile dulce



Tomate cherry



Jengibre

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

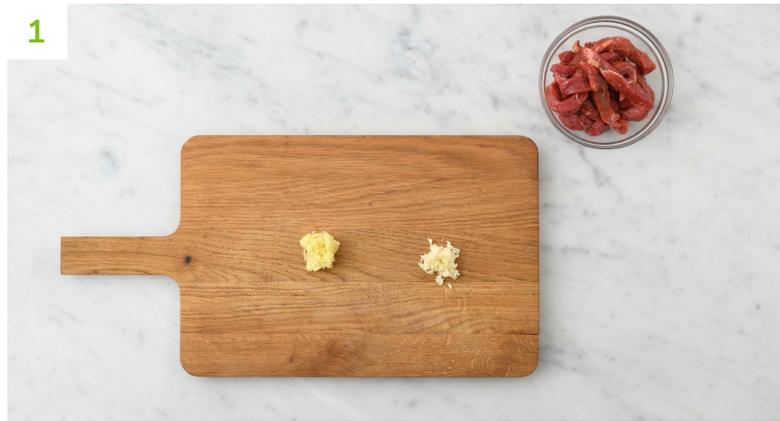
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2184/ 522	642/ 154
Grasas (g)	7,3	2,1
de las cuales saturadas (g)	2,8	0,8
Carbohidratos (g)	11,0	3,2
de los cuales azúcares (g)	6,9	2,0
Proteínas (g)	29,5	8,7
Sal (g)	2,1	0,6

Alérgenos

11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

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

1



Marina la carne

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca la **ternera** y córtala en tiras de 1-2 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un bol, mezcla la **ternera**, el **ajo**, el **jengibre**, la mitad de la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y reserva.

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

3



Cocina la ternera y los cogollos

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. **Salpimenta** los **cogollos** y cocina 2 min por lado, hasta que estén dorados. Reserva fuera de la sartén. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y sofríe el **ajo tierno** 1 min. Añade la **ternera** y saltea 1-2 min o hasta que esté dorada. Agrega la **salsa de chile dulce** y remueve todo bien. **Salpimenta** al gusto.

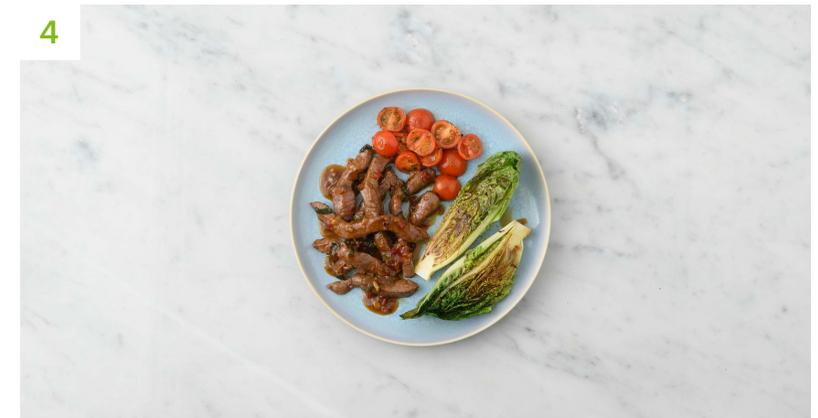
2



Saltea los tomates cherry

Corta los **tomates cherrys** por la mitad. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Añade los **tomates cherry**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimenta**. Saltea durante 2-3 min, hasta que estén dorados. Retira de la sartén y reserva. Mientras tanto, corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo. Corta el **ajo tierno** a láminas finas.

4



Emplata y disfruta

En un bol pequeño, mezcla con ayuda de unas varillas un chorrito de **aceite** y la **salsa de soja** restante. Sirve la **ternera** con **salsa de chile dulce** en platos. Acompaña con los **tomates cherry** salteados y los **cogollos** a la plancha. Cubre los **cogollos** con la mezcla de **soja** y **aceite**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

