

# Tacos de ternera con harissa y miel

con pepino y salsa de yogur

Exprés **Picante**

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

18



Filete de ternera



Tortillas de trigo



Mezcla de especias Harissa



Miel



Yogur griego



Pepino



Zanahoria

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, agua, mantequilla.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol, rallador, jarra medidora, sartén, papel de cocina.

## Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Tortillas de trigo <b>13)</b>	6 unidades	12 unidades
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharada	2 cucharadas
Agua	50 ml	100 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	468 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2485/ 594	531/ 127
Grasas (g)	16,6	3,5
de las cuales saturadas (g)	8,6	1,8
Carbohidratos (g)	44,3	9,5
de los cuales azúcares (g)	14,5	3,1
Proteínas (g)	33,8	7,2
Sal (g)	1,8	0,4

## Alérgenos

**7) Leche 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



## Adereza el pepino

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas finas. En un bol, agrega el **pepino**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla bien. Ralla la **zanahoria**. Corta la **ternera** en tiras de 1 cm de ancho.

3



## Agrega la salsa

En la sartén, agrega las **especias harissa**, la **miel**, la **mantequilla** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición y cocina todo junto 2 min, removiendo, hasta que la **salsa** espese y cubra la **ternera**. Adereza el **yogur griego** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

2



## Cocina la ternera

Seca la **ternera** con papel de cocina. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **ternera** y la **zanahoria** rallada, **salpimenta** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que la **ternera** se dore y quede bien hecha.

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

4



## Emplata y disfruta

Extiende las **tortillas de trigo** en un plato llano y caliéntalas en el microondas durante 30 segundos. Cuando estén calientes, rellena las **tortillas de trigo** con el **pepino** encurtido al gusto, previamente escurrido, y la **ternera** con **zanahoria**. Acaba añadiendo la **salsa de yogur** sobre los **tacos**. Sirve el **pepino** encurtido restante en un bol.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

