

# Yakiniku: entrecot de ternera con salsa japonesa con verduras salteadas y patatas aderezadas

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

16



Entrecot de ternera



Patata



Portobello



Aceite de sésamo



Semillas de sésamo blancas



Pimiento



Salsa de soja

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol, colador, sartén grande, pelador, olla.

## Ingredientes

|                                      | 2P            | 4P             |
|--------------------------------------|---------------|----------------|
| Entrecot de ternera*                 | 340 gramos    | 680 gramos     |
| Patata                               | 200 gramos    | 400 gramos     |
| Portobello                           | 250 gramos    | 500 gramos     |
| Aceite de sésamo <b>3)</b>           | 1 sobre       | 2 sobres       |
| Semillas de sésamo blancas <b>3)</b> | 8 gramos      | 15 gramos      |
| Pimiento                             | 1 unidad      | 2 unidades     |
| Salsa de soja <b>11) 13)</b>         | 1 sobre       | 2 sobres       |
| Mantequilla                          | 1 cucharada   | 2 cucharadas   |
| Azúcar                               | ½ cucharadita | 1 cucharadita  |
| Azúcar para la salsa                 | ½ cucharadita | 1 cucharadita  |
| Vinagre de vino tinto                | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g   |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 534 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2770/<br>662 | 519/<br>124 |
| Grasas (g)                             | 22,4         | 4,2         |
| de las cuales saturadas (g)            | 7,1          | 1,3         |
| Carbohidratos (g)                      | 27,0         | 5,1         |
| de los cuales azúcares (g)             | 8,1          | 1,5         |
| Proteínas (g)                          | 43,8         | 8,2         |
| Sal (g)                                | 2,6          | 0,5         |

## Alérgenos

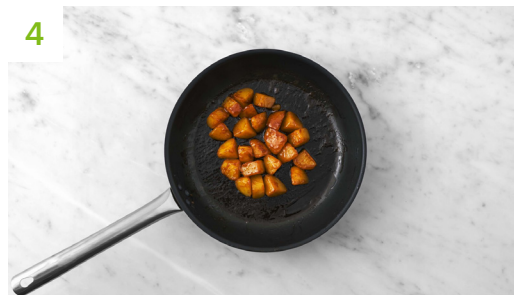
**3) Sésamo 11) Soja 13)** Cereales que contienen gluten.

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



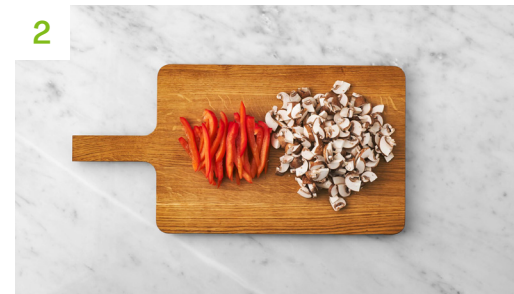
## Cocina las patatas

¡Asegúrate de respetar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Saca los **entrecots de ternera** de la nevera para que se atemperen. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 14-16 min o hasta que queden cocidas pero firmes. Luego, escúrrelas con ayuda de un colador y enfríalas con agua fría.



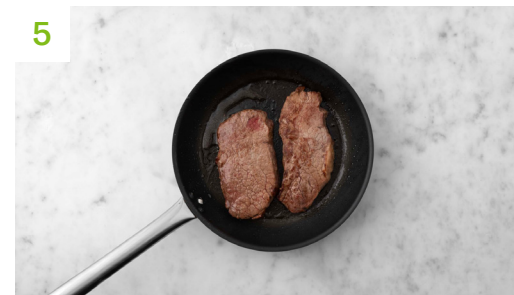
## Adereza las patatas

En la sartén, agrega la mitad de la **salsa de soja**, el **azúcar** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Calienta a fuego medio-alto, hasta que el **azúcar** se disuelva. Luego, agrega las **patatas** y cocina 2-4 min, removiendo regularmente, hasta que las **patatas** queden cubiertas por el aderezo y el líquido se haya evaporado.



## Prepara las verduras

Mientras tanto, limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor.



## Cocina la carne

En un bol, mezcla la **salsa de soja** restante, el **aceite de sésamo**, las **semillas de sésamo**, un chorrito de **aceite**, el **azúcar para la salsa** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes de ambos). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **entrecots de ternera**, **salpimienta** y cocina 1-2 min por lado, hasta que queden dorados. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

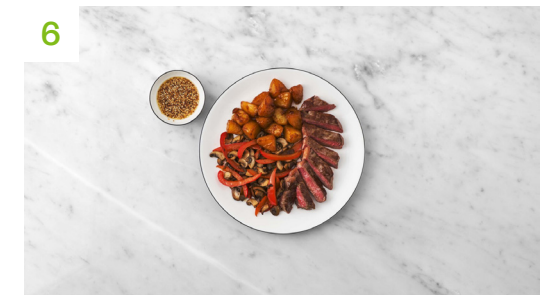
**CONSEJO:** Puedes cocinar 1 min más por lado si prefieres el entrecot más hecho.



## Saltea las verduras

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **pimiento** y las **setas portobello** y saltea 6-9 min, removiendo regularmente, hasta que las verduras se doren. Luego, **salpimienta** y resérvalas fuera de la sartén.

**CONSEJO:** Ten cuidado al cocinar las semillas, se quemán con facilidad.



## Emplata y disfruta

Corta los **entrecots de ternera** en tiras finas y sírvelos en platos. Al otro lado, sirve las **verduras** salteadas y las **patatas** aderezadas. Sirve la **salsa japonesa** en un bol junto a tu plato y agrégala al plato a tu gusto.

**SABIAS QUE:** El entrecot se debe sacar de la nevera al menos 10 min antes de cocinarlo para que se atempere y su interior no quede frío cuando lo cocines.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota, chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

