

Tacos de ternera con harissa y miel

con pepino y salsa de yogur

Exprés **Picante** • Una sartén

15



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.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



La harissa es una pasta picante de especias originaria del norte de África, especialmente de Túnez, Argelia y Marruecos. Se compone principalmente de chiles, ajo, comino, cilantro y aceite de oliva, y se utiliza tradicionalmente en platos como cuscús, tajines y sopas para añadir sabor y picante. En este caso, la utilizamos para aderezar la ternera y zanahoria, que son el pilar de estos sabrosos tacos que se preparan en solo 15 minutos.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Yogur griego* 7)	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

*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)	2498/ 597	534/ 128
Grasas (g)	37,8	8,1
de las cuales saturadas (g)	11,8	2,5
Carbohidratos (g)	47,6	10,2
de los cuales azúcares (g)	16,6	3,5
Proteínas (g)	34,7	7,4
Sal (g)	1,8	0,4

Allergens

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

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**.

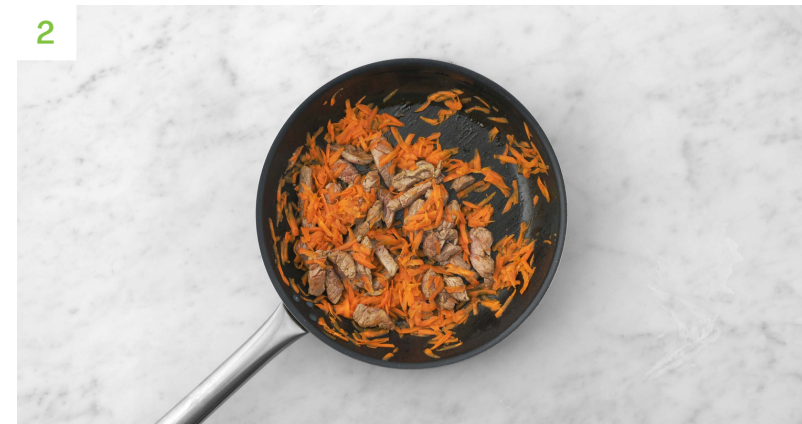
3



Agrega la salsa

En la sartén, agrega las **especias harissa**, la **miel**, **mantequilla** al gusto y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla para integrar los ingredientes. 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** y córtala en tiras de 1 cm de ancho. 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 y la **zanahoria** se ablande. **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!

