

# Ternera a la miel con salsa de yogur al limón sobre ensalada fresca de cuscús y verduras

Exprés • Una sartén

14



Cuscús



Tomate



Pepino



Filete de ternera



Miel



Yogur griego



Menta



Espesias italianas

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 15 mins



¿Tienes 15 minutos? En ese caso, y aunque parezca increíble, puedes preparar esta ternera marinada con salsa de yogur y menta, servida sobre una fresca ensalada de cuscús y verduras. Esta fresca y rápida receta es ideal si estás ocupado con el trabajo o quieres seguir tomando el sol y prepararte para el verano.



## 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, jarra medidora, bol mediano, sartén, papel film, ensaladera, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Cuscús <b>13)</b>	150 gramos	300 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Agua	150 ml	300 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	440 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2655/ 635	604/ 144
Grasas (g)	27,4	6,2
de las cuales saturadas (g)	8,4	1,9
Carbohidratos (g)	68,9	15,7
de los cuales azúcares (g)	14,8	3,4
Proteínas (g)	38,3	8,7
Sal (g)	0,4	0,1

## 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.

¡Recíclame!



1



## Marina la ternera

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta la **ternera** en tiras de 1-2 cm de grosor. En un bol, agrega la **ternera**, las **especias italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien y marina hasta el paso 3. En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición.

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

3



## Cocina la ternera

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Luego, cocina la **ternera** marinada 1-2 min, hasta que quede dorada. Agrega la **miel**, mezcla y cocina 1 min más. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta en dados de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** en cubos pequeños.

2



## Cuece el cuscús

En un bol, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** de la sartén hierva, agrégala al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 5 min. Mientras tanto, deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p), reservando algunas hojas. En un bol, mezcla el **yogur griego**, la **menta** picada, **sal** y **pimienta**.

4



## Emplata y disfruta

En una ensaladera, agrega el **tomate**, el **pepino**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Cuando el **cuscús** esté listo, remueve para separar, agrégalo a la ensaladera y mezcla bien. Sirve la **ensalada de cuscús** en la base de los platos y agrega encima la **ternera** marinada. Acaba añadiendo la **salsa de yogur** y **menta** y las hojas reservadas de **menta**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro  
ingrediente secreto.

