



Ternera salteada con verduras al estilo asiático

acompañada de arroz basmati

Familia Rápido

2



Filete de ternera



Cebolla



Salsa de soja



Jengibre



Arroz basmati



Pimiento

De tu despensa: sal y pimienta, aceite, agua, ajo, harina, azúcar.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Con esta receta, queremos acercar los sabores asiáticos a tu propia cocina y que amplíes tu repertorio de platos de origen chino en tiempo record. En este caso, te proponemos que cubras el arroz con ternera con verduras en salsa y que disfrutes del contraste del intenso sabor del salteado con el suave y agradecido arroz.

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:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11 13	2 sobres	4 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	20 gramos	40 gramos
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	389 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2969/ 710	763/ 182
Grasas (g)	29,1	7,5
de las cuales saturadas (g)	6,0	1,5
Carbohidratos (g)	78,7	20,2
de los cuales azúcares (g)	6,7	1,7
Proteínas (g)	36,7	9,4
Sal (g)	3,9	1,0

Alérgenos

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

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

¡Recíclame!



1 Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Prepara la salsa

En la sartén, calienta a fuego medio-bajo un chorrito de **aceite** y añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 1 min, mientras remueves con varillas, hasta que la **harina** se tueste. Luego, agrega la **salsa de soja**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y lleva a ebullición.



2 Prepara los ingredientes

Corta los **filetes de ternera** en tiras finas de 1 cm de grosor. Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos. Corta el **pimiento** por la mitad y retira las semillas. Luego, córtalo en dados de 2-3 cm. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



5 Combina los ingredientes

Cuando la **salsa** de la sartén hierva, agrega el **ajo** y el **jengibre**. Cocina a fuego medio 2-3 min más, removiendo frecuentemente, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Luego, añade la **ternera** y las **verduras** salteadas y cocina 1 min más, cubriendo con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



3 Saltea la ternera y las verduras

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Una vez esté caliente, añade la **ternera**, **salpimiento** y cocina 1-2 min o hasta que esté dorada. Retira de la sartén y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Luego, añade el **pimiento** y saltea 2-3 min, sin dejar de remover. Agrega la **cebolla**, **salpimiento** y cocina 2-3 min más, removiendo. Retira las **verduras** de la sartén y reserva junto a la **ternera**.

CONSEJO: Puedes utilizar aceite de semillas para darle más sabor.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca la **ternera salteada con verduras** encima.

SABÍAS QUE: Para obtener un bocado de carne más tierno, córtala en el sentido contrario al de las fibras para romperlas.

¡Que aproveche!

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

