



Bol de ternera con vinagreta de pecorino sobre ensalada de pepino y tomate

Exprés • Una sartén

14



Filete de ternera



Pepino



Tomate



Mezclum



Nueces peladas



Pecorino



Especias italianas

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 15 mins



¿Conocías el queso pecorino? Este intenso queso italiano es el que se utiliza tradicionalmente para preparar la carbonara romana, aunque en esta receta lo usamos para preparar una sabrosa vinagreta que aderezará la ensalada y que añadiremos sobre este plato rápido y saludable.

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, sartén, ensaladera, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Nueces peladas 2)	10 gramos	20 gramos
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	385 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1837/ 439	478/ 114
Grasas (g)	41,8	10,9
de las cuales saturadas (g)	9,0	2,3
Carbohidratos (g)	7,1	1,8
de los cuales azúcares (g)	4,5	1,2
Proteínas (g)	32	8,3
Sal (g)	0,8	0,2

Allergens

2) Frutos secos 7) Leche.

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

¡Recíclame!



Marina la ternera

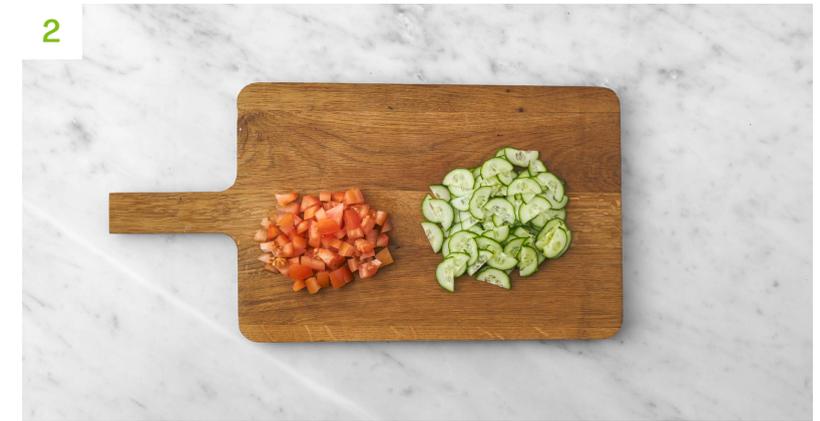
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta la **ternera** en tiras de 1-2 cm. Coloca la **ternera** en un bol y añade las **especias italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve y deja marinar hasta el paso 4.

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



Prepara la ensalada

Con la base de un cazo, aplasta las **nueces** en su propia bolsa para picarlas. Agrega las **nueces** al bol con la **vinagreta**. En una ensaladera, añade el **mezclum**, el **pepino**, el **tomate** y la mitad de **vinagreta**. Mezcla bien para que la **ensalada** quede aderezada.



Prepara los ingredientes

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en daditos. En un bol pequeño, mezcla con varillas el **queso pecorino**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



Cocina la ternera y emplata

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Una vez esté caliente, añade la **ternera** y cocina 1-2 min o hasta que esté dorada. Sirve la **ensalada de tomate** y **pepino** en la base de los platos y coloca encima la **ternera** marinada. Acaba agregando la **vinagreta de pecorino** restante al gusto.

¡Que aproveche!

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

