



Ternera salteada en vinagreta asiática sobre arroz frito con verduras

Rápido

14



Crema de vinagre
balsámico



Salsa de soja



Filete de ternera



Arroz basmati



Ajo tierno



Pimiento



Perejil



Chalota

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Escoge esta receta y prepara un plato de sabor asiático y alta probabilidad de disfrute desde tu propia cocina y con los ingredientes más frescos. En este caso, te ofrecemos una ternera salteada con vinagreta asiática acompañada arroz frito con verduras que podrás preparar rápidamente.

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, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Crema de vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Perejil	½ unidad	1 unidad
Chalota	3 unidades	6 unidades
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	376 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2582/ 617	687/ 164
Grasas (g)	28,9	7,7
de las cuales saturadas (g)	6,0	1,6
Carbohidratos (g)	71,4	19,0
de los cuales azúcares (g)	10,6	2,8
Proteínas (g)	35,3	9,4
Sal (g)	1,9	0,5

Alérgenos

11) Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Cocina el arroz

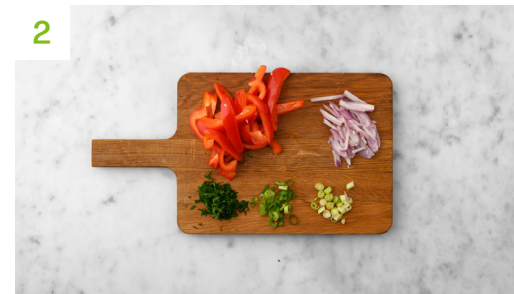
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo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



Cocina la ternera

En un bol, mezcla la **crema de vinagre balsámico**, la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega la **ternera**, **salpimienta** y cocina 1-2 min. Luego, añade la **salsa** del bol y lleva a ebullición durante 1-2 min, hasta que espese y cubra la **ternera**. Reserva fuera de la sartén cuando esté lista.



Prepara los ingredientes

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatao. Pela y corta la **chalota** en tiras finas. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



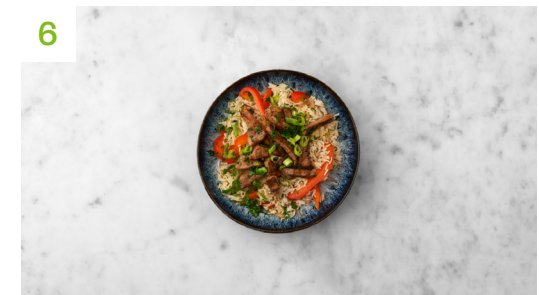
Saltea el arroz

En la sartén, agrega las **verduras** y el **arroz basmati** cocinado y saltea a fuego medio-alto 1 min, removiendo para integrar los ingredientes. Agrega la mitad del **perejil** picado, rectifica de **sal** y **pimiento** y remueve bien.



Rehoga las verduras

En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y agrega la parte blanca del **ajo tierno** y la **chalota**. Cocina 1-2 min, hasta que se doren. Agrega el **pimiento**, **salpimienta** y cocina 5-6 min más, removiendo, hasta que las **verduras** se ablanden. Retira y reserva las **verduras** cuando estén listas. Mientras tanto, corta la **ternera** en tiras de 2-3 cm. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz frito** con **verduras** en la base de los platos y cubre con la **ternera**. Añade encima el **perejil** restante y la parte verde del **ajo tierno** al gusto.

¡Que aproveche!

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

