

Ternera en salsa de soja dulce

con cogollos a la plancha en aderezo de soja y cherrys saltados

Rápido • Una sartén

14



Filete de ternera



Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Ajo tierno



Salsa de soja dulce



Jengibre



Tomate cherry

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Con este plato, queremos demostrarte que cocinar nuestras recetas te ayudará a disfrutar, pero también a cuidar de tu salud. Esta ternera con cogollos a la plancha y tomates cherry salteados aportará equilibrio a tu dieta sin dejar de lado el descubrimiento de nuevos sabores y combinaciones.

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 mediano, sartén mediana, papel de cocina, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Salsa de soja 11 13	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja dulce 11	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

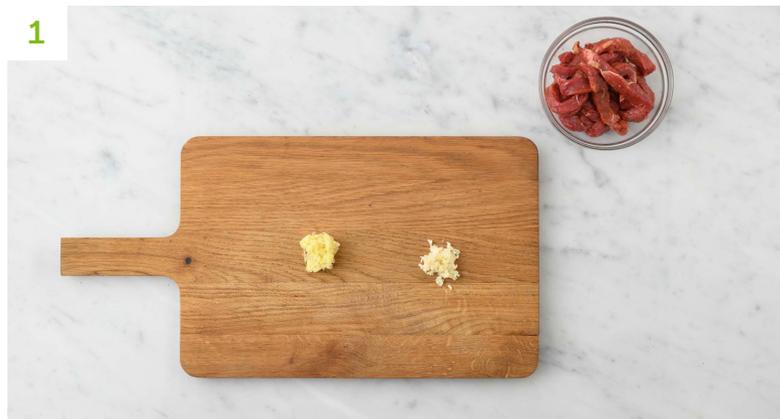
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	378 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2360/564	625/149
Grasas (g)	7,4	1,9
de las cuales saturadas (g)	2,8	0,7
Carbohidratos (g)	49,3	13,1
de los cuales azúcares (g)	13,2	3,5
Proteínas (g)	29,8	7,9
Sal (g)	2,5	0,7

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!



Marina la carne

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca la **ternera** y córtala en tiras de 1-2 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un bol, mezcla la **ternera**, el **ajo**, el **jengibre**, la mitad de la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y reserva.

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



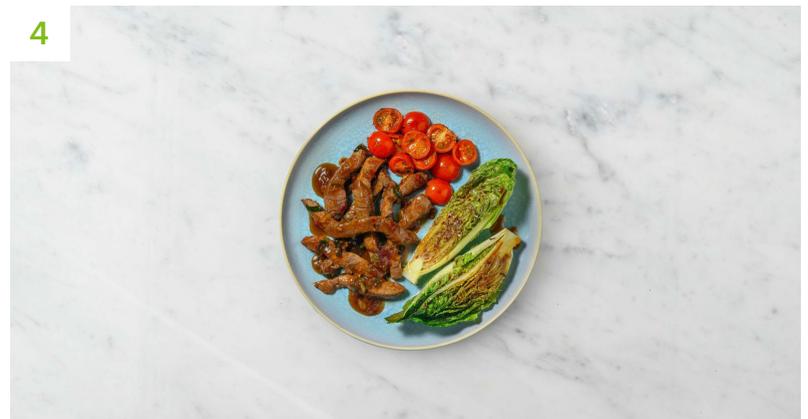
Cocina la ternera y los cogollos

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. **Salpimenta** los **cogollos** y cocina 2 min por lado, hasta que estén dorados. Reserva fuera de la sartén. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y sofríe el **ajo tierno** 1 min. Añade la **ternera** y la **salsa de soja dulce** y saltea 1-2 min o hasta que esté dorada, removiendo ocasionalmente. **Salpimenta** al gusto.



Saltea los tomates cherry

Corta los **tomates cherry** por la mitad. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Añade los **tomates cherry**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimenta**. Saltea durante 2-3 min, hasta que estén dorados. Retira de la sartén y reserva. Mientras tanto, corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo. Corta el **ajo tierno** a láminas finas.



Emplata y disfruta

En un bol pequeño, mezcla con ayuda de unas varillas un chorrito de **aceite** y la **salsa de soja** restante. Sirve la **ternera** con **salsa de soja dulce** en platos. Acompaña con los **tomates cherry** salteados y los **cogollos** a la plancha. Cubre los **cogollos** con la mezcla de **soja** y **aceite**.

¡Que aproveche!

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

