

# Bocados de ternera vegana con miel y soja

con pak choi y ensalada de rábano y pepino

Vegetariano · Exprés · Una sartén

19



Bocados veganos  
sabor ternera



Mezclum



Pepino



Salsa de soja dulce



Rábano



Jengibre



Mayonesa



Pak choi



Miel

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 15 mins



¿Estás buscando un plato diferente y original? Descubre esta receta en la que marinamos los bocados veganos sabor ternera para combinarlos con una ensalada de pepino y rábano, aderezada con una vinagreta de mayonesa. Además, ¡solo necesitarás 15 minutos y una sartén!

## 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 grande, sartén, ensaladera, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Bocados veganos sabor ternera*	1 paquete	2 paquetes
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	1 sobre	2 sobres
Rábano	125 gramos	250 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

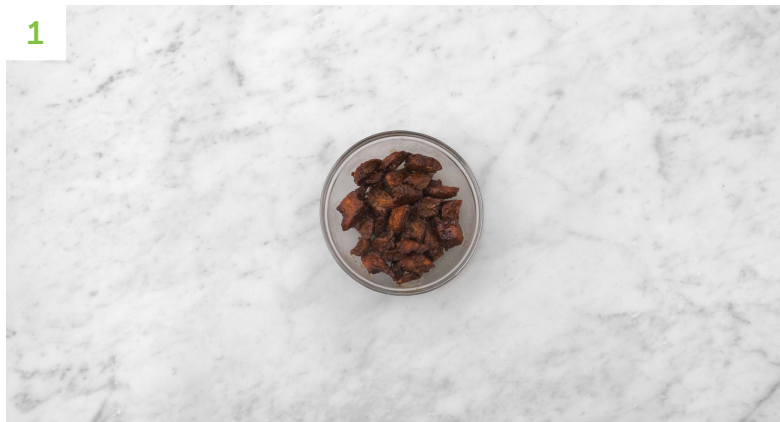
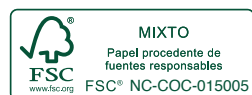
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	445 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2105/ 503	473/ 113
Grasas (g)	44,5	10,0
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,5
Carbohidratos (g)	22,3	5,0
de los cuales azúcares (g)	15,8	3,6
Proteínas (g)	27,1	6,1
Sal (g)	2,9	0,7

## Alérgenos

**8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja.

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

¡Recíclame!



## Marina los bocados veganos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un bol grande, añade el **jengibre**, la **salsa de soja dulce** y un chorrito de **aceite**. Agrega los **bocados veganos sabor ternera**, mezcla bien y deja reposar hasta el paso 4.



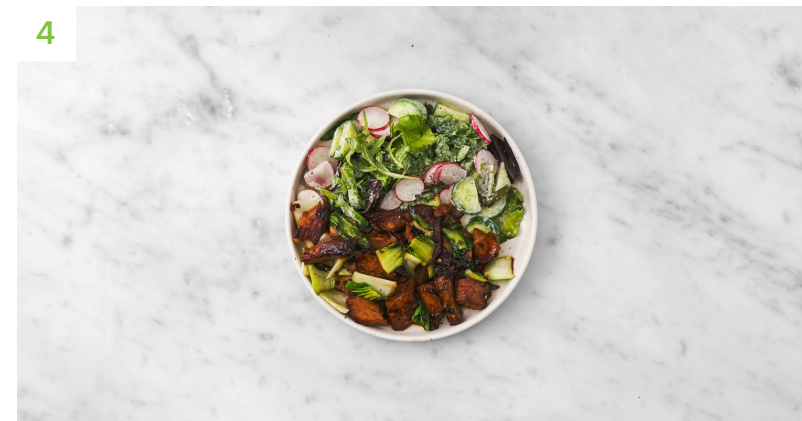
## Prepara la ensalada

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Retira el extremo del **rábano** y corta en rodajas tan finas como puedas. En una ensaladera, añade la **mayonesa**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Añade el **pepino**, el **rábano** y el **mezclum** y mezcla bien.



## Saltea el pak choi

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pak choi** en trozos de 2 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pak choi**, **salpimiento** y saltea 3 min. Añade el **ajo** y cocina 1 min más, hasta que el **pak choi** se ablande. Retira cuando esté listo y reserva en un plato.



## Cocina los bocados y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega los **bocados veganos** y cocina 3-4 min, hasta que se doren y el **marinado** haya reducido. Añade la **miel** y el **pak choi** y cocina todo junto 1 min más, removiendo para integrar. Sirve los **bocados veganos** a la **miel** en un lado de los platos y acompaña con la **ensalada**.

¡Que aproveche!

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

