

Bol mediterráneo de ternera a la miel

con cuscús, verduras y salsa de yogur y cilantro

Exprés • Una sartén

15



Cuscús



Tomate



Pepino



Filete de ternera



Miel



Yogur griego



Menta



Espesias italianas

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Tienes 15 minutos? En ese caso, y aunque parezca increíble, puedes preparar esta ternera marinada con salsa de yogur y menta, servida sobre una fresca ensalada de cuscús y verduras. Esta fresca y rápida receta es ideal si estás ocupado con el trabajo o quieres seguir tomando el sol y prepararte para el verano.

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, jarra medidora, bol mediano, sartén, papel film, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	440 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2655/ 635	604/ 144
Grasas (g)	27,4	6,2
de las cuales saturadas (g)	8,4	1,9
Carbohidratos (g)	68,9	15,7
de los cuales azúcares (g)	14,8	3,4
Proteínas (g)	38,3	8,7
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



1



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 de grosor.
- En un bol, agrega la **ternera**, las **especias italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y marina hasta el paso 3.
- En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición.

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

3



Cocina la ternera

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Cocina la **ternera** 1-2 min, hasta que quede dorada.
- Agrega la **miel**, mezcla y cocina 1 min más.
- Retira los extremos del **pepino** y córtalo en dados de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** en cubos pequeños.
- En una ensaladera, agrega el **tomate**, el **pepino**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

2



Cuece el cuscús

- En un bol, agrega el **cuscús**, un chorrito de **aceite** y el **agua** de la sartén hirviendo. Remueve, tapa el bol y deja reposar 5 min.
- Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p), reservando algunas hojas.
- En un bol, mezcla el **yogur griego**, la **menta** picada, **sal** y **pimienta**.

4



Emplata y disfruta

- Cuando el **cuscús** esté listo, remueve, agrégalo a la ensaladera y mezcla bien.
- Sirve la **ensalada de cuscús** en platos y agrega encima la **ternera**.
- Añade sobre el plato la **salsa de yogur** y **menta** y las hojas de **menta**.

¡Que aproveche!

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

