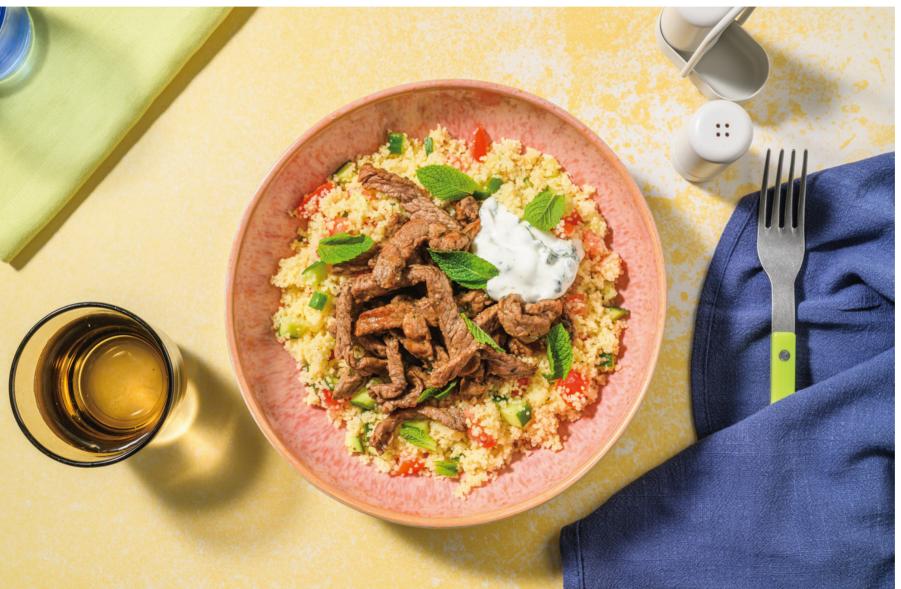


# Bol mediterráneo de ternera a la miel

con cuscús, verduras y salsa de yogur y cilantro

Exprés • Una sartén











Pepino

Filete de ternera









Especias italianas

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

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.



### 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.



## 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**.



## 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.



## 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!



**Recíclame!** 

