

Ternera estilo asiático con ensalada de pepino con cebolla encurtida y cuscús

Rápido **Picante opcional** • Una sartén

17



Filete de ternera



Cuscús



Pepino



Cebolla



Aceite de sésamo



Semillas de
sésamo blancas



Salsa de soja dulce



Chili en escamas



Caldo vegetal

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 20 mins



Descubre esta receta fresca, sencilla y rápida en la que marinamos la ternera a tiras y la acompañamos con una ensalada de pepino y cebolla encurtida y cuscús. Agregamos semillas de sésamo tostadas para aportar un toque crujiente y agregar a este plato aún más contrastes.

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, jarra medidora, bol mediano, sartén, ensaladera, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagare para encurtir	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	423 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3074/ 735	727/ 174
Grasas (g)	45,0	10,6
de las cuales saturadas (g)	8,5	2,0
Carbohidratos (g)	66,8	15,8
de los cuales azúcares (g)	10,4	2,5
Proteínas (g)	37,5	8,9
Sal (g)	4,5	1,1

Alérgenos

3) Sésamo **10)** Apio **11)** Soja **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! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta la **ternera** en tiras de 1 cm y colócala en un bol. Añade el **ajo**, la mitad de la **salsa de soja dulce**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien, tapa el bol y deja reposar en la nevera hasta el paso 5.

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



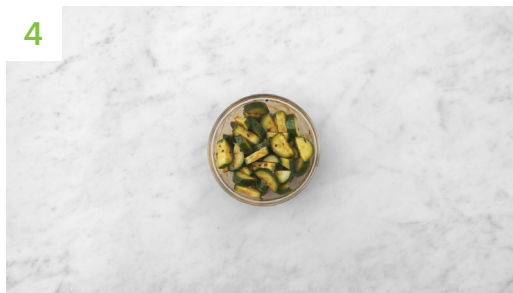
Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras muy finas. En un bol, agrega la **cebolla**, el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). Remueve y deja reposar. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Tuesta la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.



Cocina el cuscús

En la sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol y deja que el **cuscús** absorba el caldo 5 min. Luego, separa el **cuscús**.



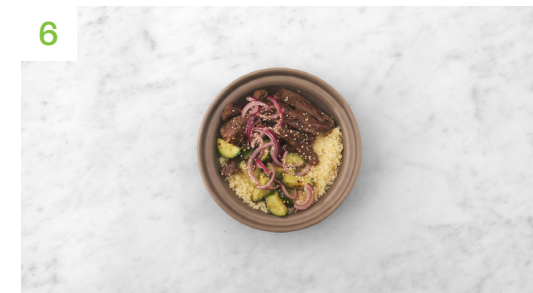
Prepara la ensalada

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Retira las semillas y corta en medias lunas de 0,5-1 cm. En una ensaladera, agrega el **pepino**, la **salsa de soja dulce** restante, el **aceite de sésamo**, **chili en escamas** al gusto, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien. Escurre la **cebolla** encurtida y agrégala al gusto a la ensaladera.



Cocina la ternera

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega la **ternera** y el marinado y cocina 1-2 min, hasta que quede dorada y cocinada.

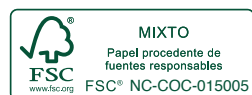


Emplata y disfruta

Coloca el **cuscús** en un lado de los platos. Al otro lado, sirve por separado la **ensalada** de **pepino** y **cebolla** y la **ternera** marinada. Decora el plato con **semillas de sésamo** tostadas al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

