

Ternera con salsa de chile dulce

cogollos a la plancha con vinagreta de soja y cherrys salteados

<650 calorías Fácil y rápido Picante

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

13



Filete de ternera



Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Ajo tierno



Limón



Salsa de chile dulce



Tomate cherry



Jengibre

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Rallador, bol mediano, sartén mediana, bol pequeño.

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
Limón	½ unidad	1 unidad
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Jengibre	1 unidad	2 unidades
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	370 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1050/ 251	284/ 68
Grasas (g)	7,5	2,0
de las cuales saturadas (g)	2,8	0,8
Carbohidratos (g)	13,5	3,6
de los cuales azúcares (g)	7,5	2,0
Proteínas (g)	29,5	8,0
Sal (g)	1,9	0,5

Alérgenos

11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

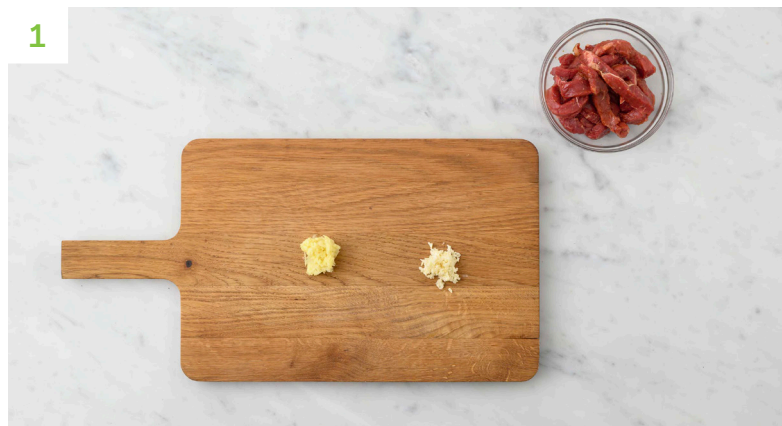
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1



Marina la carne

Seca los **filetes de ternera** con papel de cocina. Luego, córtalos en tiras finas de 1-2 cm y reserva en un bol. Agrega al bol un chorrito de **aceite** y la mitad de la **salsa de soja**. Ralla el **jengibre**. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Agrega el **ajo** y el **jengibre** al bol con la **ternera**. Mezcla bien y deja que marine durante 10 min en la nevera.

3



Cocina la ternera

En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** y cocina los **cogollos** a fuego medio 3 min por lado. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén. En la misma sartén, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite** y sofríe el **ajo tierno** durante 1 min. Añade las **tiras de ternera** y saltea durante 1-2 min o hasta que esté dorada. Añade la **salsa de chile dulce** y un chorrito de **agua**. Remueve todo bien.

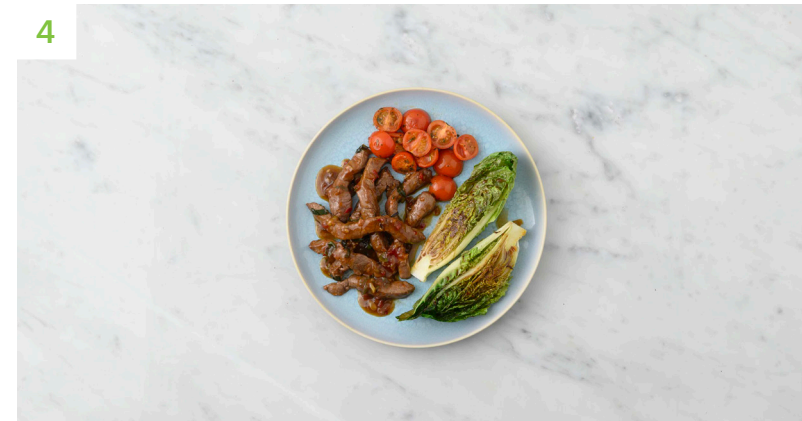
2



Prepara las verduras

Corta los **tomates cherrys** por la mitad. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad. Corta el **ajo tierno** a láminas finas. En una sartén mediana, añade un chorrito de **aceite** y calienta a fuego medio. Añade los **tomates cherry**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Saltea durante 2-3 min. Retira de la sartén y reserva.

4



Emplata

En un bol pequeño, mezcla el zumo de medio **limón** (doble para 4p), un chorrito de **aceite** y la **salsa de soja** restante. Remueve hasta que se integre y consigas una **vinagreta**. Sirve la **ternera** con **salsa de chile dulce** en platos. Acompaña con los **tomates cherry** salteados y los **cogollos** a la plancha con la **vinagreta de soja** por encima.

¡Que aproveche!