



Ternera en salsa cremosa de mostaza

con arroz basmati y perejil fresco

Familia <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

14



Arroz basmati



Caldo de ternera



Mostaza



Filete de ternera



Perejil



Nata líquida



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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-------------------------|------------|------------|
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Caldo de ternera | 1 sobre | 2 sobres |
| Mostaza 9) | 1 sobre | 2 sobres |
| Filete de ternera* | 250 gramos | 500 gramos |
| Perejil* | ½ unidad | 1 unidad |
| Nata líquida* 7) | 125 gramos | 250 gramos |
| Agua | 320 ml | 640 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 282 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2372/ 567 | 841/ 201 |
| Grasas (g) | 15,6 | 5,5 |
| de las cuales saturadas (g) | 7,9 | 2,8 |
| Carbohidratos (g) | 61,6 | 21,8 |
| de los cuales azúcares (g) | 2,8 | 1,0 |
| Proteínas (g) | 34,9 | 12,4 |
| Sal (g) | 1,3 | 0,5 |

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza.

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.

♻️ ¡Recíclame!



1



Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.

3



Prepara la salsa

En la misma sartén, agrega la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p), la **mostaza**, el **caldo de ternera** en polvo y **salpimentita**. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Agrega la **ternera** y mezcla todo bien, hasta que quede bien cubierta por la **salsa**. Luego, retira del fuego y reserva.

2



Saltea la carne

Corta los **filetes de ternera** en tiras de 1 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Una vez esté caliente, añade la **ternera** en tiras, **salpimentita** y cocina durante 1-2 min o hasta que esté dorada. Retira del fuego y reserva.

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

4



Emplata y disfruta

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y agrega la **ternera en salsa de mostaza** encima. Espolvorea el **perejil** picado a tu gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!