



# 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 <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Nata líquida* <b>7)</b>	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](https://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.

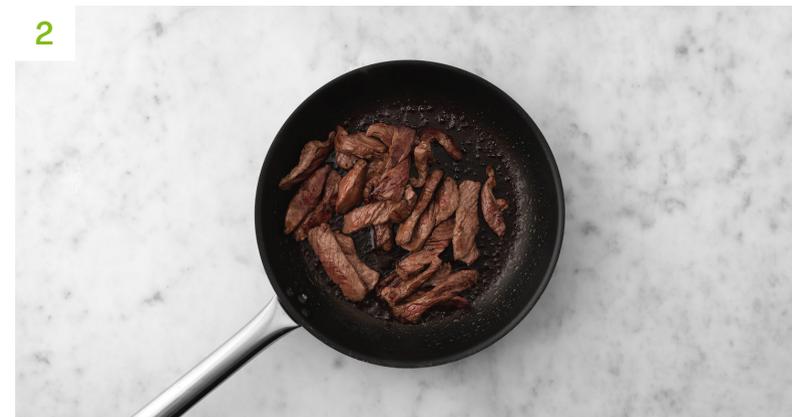
3



## 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!