



# Berenjenas Yu Xiang con carne picada acompañadas de quinoa

Familia <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

5



Carne de ternera  
y cerdo picada



Berenjena



Quinoa



Salsa de soja



Ajo tierno

De tu despensa: sal y pimienta, aceite para  
freír, agua, harina.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, plato, bol pequeño, espátula, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera y cerdo picada* <b>14)</b>	200 gramos	400 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	100 ml	200 ml
Agua	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2623/ 627	772/ 184
Grasas (g)	66,3	19,5
de las cuales saturadas (g)	13,3	3,9
Carbohidratos (g)	39,7	11,7
de los cuales azúcares (g)	4,9	1,4
Proteínas (g)	29,8	8,8
Sal (g)	4,0	1,2

## Alérgenos

**11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



### Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



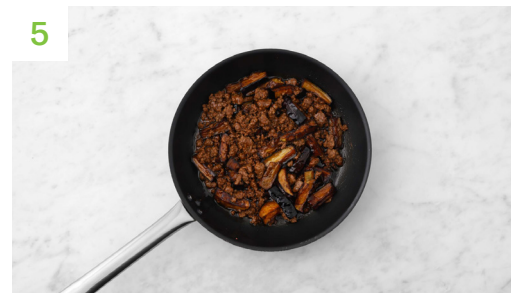
### Prepara la salsa

En un bol, agrega la **salsa de soja**, el **agua para la salsa** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla bien con ayuda de unas varillas, hasta que quede homogéneo.



### Prepara y fríe las berenjenas

Retira el tallo de la **berenjena** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 1-2 cm de ancho y 2-3 cm de largo y agrega una pizca de **sal**. En una sartén, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Agrega las **berenjenas** y fríe 3-4 min, hasta que estén doradas, girando a mitad de cocción. Retira del fuego y reserva en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



### Combina los ingredientes

En la sartén con la **carne picada**, agrega las **berenjenas** fritas y la **salsa** del bol. Cocina a fuego medio-alto durante 2 min, removiendo con cuidado para integrar los ingredientes, hasta que la **salsa** se reduzca. **Salpimenta** al gusto.

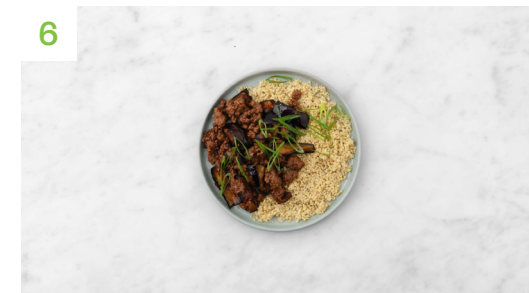
**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



### Cocina la carne

Reserva el **aceite para freír** en un bol. Lava la sartén, luego, calienta a fuego medio un chorrito del **aceite para freír** reservado. Cuando esté caliente, agrega la **carne picada** y, con ayuda de una espátula, desmenuza la **carne** para que se cueza uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimenta** al gusto.

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



### Emplata y disfruta

Corta el **ajo tierno** en rodajas finas. Sirve la **quinoa** en la base de los platos y cubre con las **berenjenas Yu Xian** con **carne picada**. Decora el plato con **ajo tierno** al gusto.

### ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

