



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 de oliva, agua, harina.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, varillas, espátula, sartén grande.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera y cerdo picada* 14)	200 gramos	400 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
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	313 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2289/ 547	732/ 175
Grasas (g)	16,3	5,2
de las cuales saturadas (g)	6,3	2,2
Carbohidratos (g)	39,7	12,7
de los cuales azúcares (g)	4,9	1,6
Proteínas (g)	29,8	9,5
Sal (g)	3,9	1,3

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!



Hornea la berenjena

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. 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. Colócalos en una bandeja de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve. Hornea a media altura 15-20 min o hasta que esté tierna. Da la vuelta a mitad de cocción.



Cocina la carne

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez 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.



Cocina la quinoa

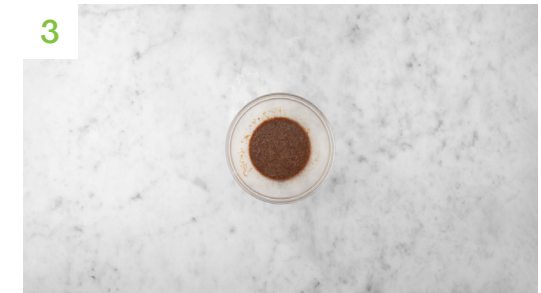
En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta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



Combina los ingredientes

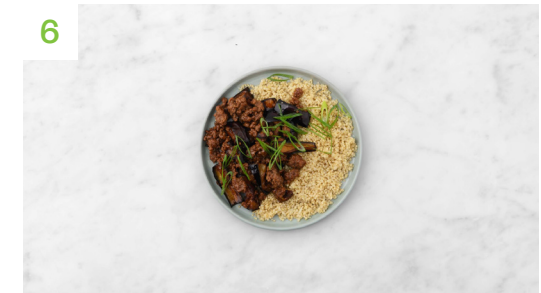
Una vez las **berenjenas** estén listas, agrégalas a la sartén con la **carne picada** junto con la **salsa** que has preparado. Cocina a fuego medio-alto durante 2 min, removiendo con cuidado para integrar los ingredientes, hasta que la **salsa** se reduzca. Prueba y **salpimenta** al gusto.

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



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.



Emplata y disfruta

Corta el **ajo tierno** en rodajas finas. Adereza la **quinoa** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. 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.

