



# Ternera frita con verduras al estilo asiático

acompañada de arroz basmati

Familia **Fácil y rápido**

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

3



Filete de ternera



Cebolla



Salsa de soja



Jengibre



Arroz basmati



Pimiento

De tu despensa: sal y pimienta, aceite, agua, ajo, harina, azúcar.

## 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, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja <b>(11) (13)</b>	2 sobres	4 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	20 gramos	40 gramos
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	402 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2787/666	694/166
Grasas (g)	7,9	2,0
de las cuales saturadas (g)	2,9	0,7
Carbohidratos (g)	74,4	18,5
de los cuales azúcares (g)	7,3	1,8
Proteínas (g)	36,8	9,2
Sal (g)	3,6	0,9

## 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.



### Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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.



### Prepara la salsa

En la sartén, calienta a fuego medio-bajo un chorrito de **aceite** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 1 min, mientras remueves con varillas, hasta que la **harina** se tueste. Luego, agrega la **salsa de soja**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y lleva a ebullición.



### Prepara los ingredientes

Corta los **filetes de ternera** en tiras finas de 1 cm de grosor. Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos. Corta el **pimiento** por la mitad y retira las semillas. Luego, córtalo en dados de 2-3 cm. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### Combina los ingredientes

Cuando la **salsa** de la sartén hierva, agrega el **ajo** y el **jengibre**. Cocina a fuego medio 2-3 min más, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Luego, añade la **ternera** y las **verduras salteadas** y cocina 1 min más, cubriendo con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.



### Saltea la ternera y las verduras

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Una vez esté caliente, añade la **ternera en tiras**, **salpimiento** y cocina 1-2 min o hasta que esté dorada. Retira de la sartén y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Luego, añade el **pimiento** y saltea 2-3 min, sin dejar de remover. Agrega la **cebolla**, **salpimiento** y cocina 1-2 min, removiendo. Retira las **verduras** de la sartén y reserva junto a la **ternera**.

**CONSEJO:** Puedes utilizar aceite de semillas para darle más sabor.



### Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca la **ternera frita con verduras salteadas** encima.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

