

# Ternera con salsa cremosa de chipotle con verduras salteadas y patatas asadas

<650 calorías   Fácil y rápido   Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

11



Filete de ternera



Pimiento



Maíz dulce



Pasta chipotle



Queso crema



Patata



Caldo de pollo

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, jarra medidora.

## Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Pasta chipotle <b>11</b> <b>13</b> <b>14</b>	½ sobre	1 sobre
Queso crema* <b>7</b>	2 paquetes	4 paquetes
Patata	400 gramos	800 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	100 ml	200 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	535 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2456/ 587	460/ 111
Grasas (g)	13,4	2,5
de las cuales saturadas (g)	6,7	1,3
Carbohidratos (g)	51,3	9,6
de los cuales azúcares (g)	12,3	2,3
Proteínas (g)	33,6	6,3
Sal (g)	1,8	0,3

## Alérgenos

**7**) Leche **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 las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



## Cocina la carne

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade la **ternera**, **salpimenta** y cocina 1 min por lado o hasta que esté cocinada. Retira la **ternera** de la sartén y reserva. No laves la sartén.

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



## Tuesta el maíz

Escurre el **maíz dulce**. Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Una vez caliente, agrega el **maíz dulce** y repártelo de forma que quede una sola capa. Cocina 3 min sin remover. Luego, remueve y cocina otros 3 min. Cuando esté tostado, reserva fuera de la sartén y reserva. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



## Prepara la salsa

En la sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo, el **queso crema** y la mitad de la **pasta chipotle** (doble para 4p). Mezcla y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 2-3 min, mientras remueves, hasta que espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Puedes agregar un chorrito de **agua** si prefieres la **salsa** menos espesa.

**CONSEJO:** Agrega menos chipotle si prefieres que el plato no pique.



## Saltea las verduras

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor y 2 cm de longitud. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pimiento** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente. Luego, añade el **ajo** y cocina 1 min más. Vuelve a poner el **maíz** en la sartén, **salpimenta** y remueve para integrar los ingredientes. Luego, reserva fuera de la sartén.



## Emplata y disfruta

Sirve la **ternera** en platos y cubre con la **salsa de chipotle** al gusto. Luego, acompaña con las **verduras** salteadas y las **patatas** asadas.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

