



# Arroz rojo con carne picada mixta con verduras salteadas y salsa asiática

Familia <650 calorías Fácil y rápido Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

2



Arroz basmati



Cebolla



Tomate concentrado



Pimiento verde italiano



Carne de ternera  
y cerdo picada



Salsa de soja



Chili en escamas



Caldo de ternera

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

## 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, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Carne de ternera y cerdo picada* <b>14)</b>	200 gramos	400 gramos
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	318 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2519/ 602	793/ 190
Grasas (g)	14,6	4,6
de las cuales saturadas (g)	6,6	2,1
Carbohidratos (g)	91,4	28,8
de los cuales azúcares (g)	5,4	1,7
Proteínas (g)	29,2	9,2
Sal (g)	4,7	1,5

## 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.

1



## 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 que los granos queden sueltos.

3



## Cocina las verduras y la carne

En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Añade los trozos de **carne picada** y cocina 3-4 min, hasta que se dore. **Salpimenta**, retira de la sartén y reserva. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla** y el **pimiento** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente. Luego, agrega la **carne picada** y cocina 1 min más, removiendo para integrar. **Salpimenta** al gusto.

2



## Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 1 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Desmenuza la **carne picada** en trozos de 2 cm.

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

4



## Combina los ingredientes y emplata

En la sartén, agrega la **salsa de soja**, el **caldo de ternera**, el **tomate concentrado** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio-alto 3-4 min, removiendo para integrar los ingredientes. Cuando el **arroz** esté listo, añádelo a la sartén con la **salsa** y las **verduras**, mezcla y saltea todo junto 1-2 min más. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve en platos y espolvorea **chili en escamas** al gusto.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

