



# Bocados veganos sabor ternera en salsa de naranja con verduras salteadas sobre arroz basmati

Vegano

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

10



Piñones



Caldo vegetal



Cebolla



Calabacín



Berenjena



Naranja



Perejil



Bocados veganos sabor ternera



Arroz basmati

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

## 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
Piñones <b>2)</b>	20 gramos	40 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Naranja	1 unidad	2 unidades
Perejil	1 unidad	2 unidades
Bocados veganos sabor ternera*	1 paquete	2 paquetes
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Agua	375 ml	750 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	582 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2885/ 689	496/ 118
Grasas (g)	12,9	2,2
de las cuales saturadas (g)	1,9	0,3
Carbohidratos (g)	87,7	15,1
de los cuales azúcares (g)	7,7	1,3
Proteínas (g)	37,0	6,4
Sal (g)	3,4	0,6

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **10)** Apio.

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

¡Recíclame!



### 1 Cuele el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz**, el **caldo vegetal** 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.



### 4 Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla**, la **berenjena** y el **calabacín**, **salpimienta** y cocina 8-10 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Luego, retira de la sartén. Mientras tanto, ralla la piel de la **naranja**.

**CONSEJO:** Ralla únicamente la parte exterior y naranja de la piel, sin llegar a la parte blanca.



### 2 Prepara los ingredientes

Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Deshoja y pica finamente el **perejil**.

**CONSEJO:** Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



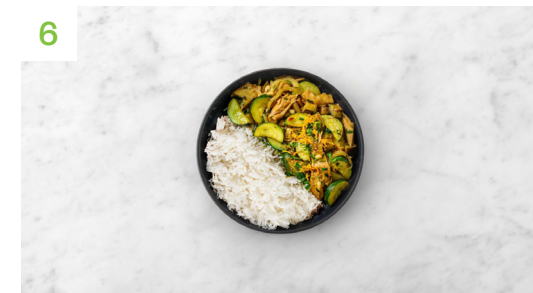
### 5 Combina los ingredientes

En la sartén, agrega el zumo de la **naranja** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 1-2 min, hasta que se reduzca. Añade los **piñones** tostados, casi todo el **perejil** picado y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2-3 min más, removiendo con una espátula. **Salpimienta**, luego, agrega los **bocados veganos de ternera** y las **verduras** y cocina 1-2 min más, removiendo para integrar los ingredientes.



### 3 Tuesta los piñones

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega los **piñones** y tuesta 2-3 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **bocados veganos de ternera** y cocina 2-3 min, hasta que se doren. **Salpimienta** y retira de la sartén.



### 6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca encima los **bocados** con **verduras** salteadas y **salsa de naranja**. Acaba el plato añadiendo **ralladura de naranja** al gusto y el **perejil** picado restante.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

