

Ternera con glaseado coreano

con patatas y brócoli asado y mayonesa de sriracha

Picante

15



Filete de ternera



Patata



Mayonesa



Sriracha



Salsa de soja dulce



Brócoli

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



Glasear un alimento significa cubrirlo con una capa brillante y ligera, técnica que proviene de la cocina francesa del siglo XIX, y se usaba para dar un acabado atractivo y realzar el sabor de platos. En esta ocasión, y pese a su atractivo aspecto, podrás probar una ternera glaseada con verduras asadas sin preocuparte por la dieta.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, sartén, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Sriracha	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	2 sobres	4 sobres
Brócoli	500 gramos	1000 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	638 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2680/ 641	420/ 100
Grasas (g)	36,3	5,7
de las cuales saturadas (g)	6,7	1,1
Carbohidratos (g)	54,2	8,5
de los cuales azúcares (g)	17,0	2,7
Proteínas (g)	41,5	6,5
Sal (g)	1,8	0,3

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



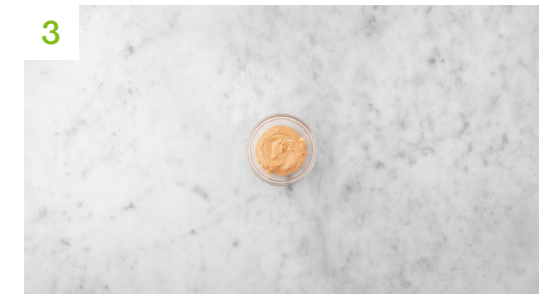
1 Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Mezcla y hornea a media altura 10 min.



2 Añade el brócoli

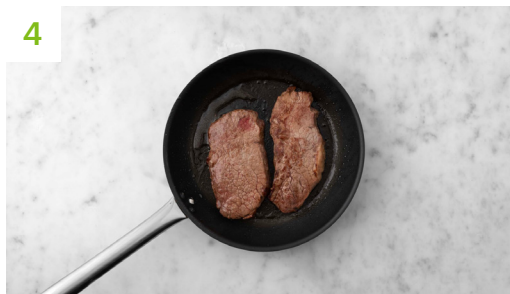
Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta en floretes medianos. Cuando las **patatas** se hayan horneado 10 min, dales la vuelta. Luego, agrega los **floretes de brócoli** a la bandeja de horno, junto a las **patatas**, y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Hornea 15-20 min más, hasta que los **vegetales** estén dorados y tiernos.



3 Prepara la salsa

En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** y la mitad de la **sriracha**. En otro bol, mezcla la **salsa de soja dulce**, la **sriracha** restante y un chorrito de **aceite**.

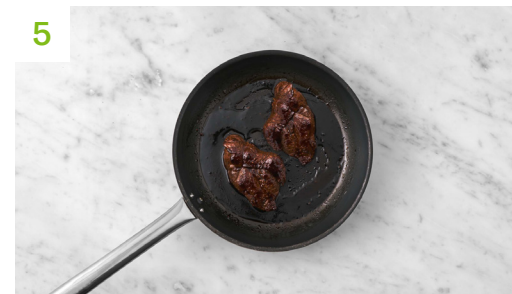
CONSEJO: Si no te gusta el picante, puedes agregar menos **sriracha**.



4 Cocina la ternera

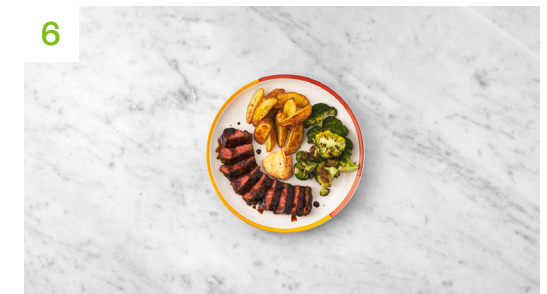
En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade la **ternera, salpimentada** y cocina 30 segundos por lado o hasta que se dore.

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



5 Agrega la salsa

Cuando la **ternera** esté lista, agrega a la sartén la mezcla de **salsa de soja dulce** y **sriracha** y cocina 1 min más, cubriendo la **carne** con la **salsa** con una cuchara, hasta que la **ternera** quede bien hecha.



6 Emplata y disfruta

Sirve la **ternera** y su **salsa** en un lado de los platos y acompaña con las **patatas** y el **brócoli** asado. Acaba añadiendo la **mayonesa de sriracha** al plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

