



Ternera en salsa de almendras con cebolla caramelizada y arroz

Familia Rápido

6



Filete de ternera



Arroz basmati



Almendras laminadas



Caldo de ternera



Nata líquida



Cebolla

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



¿Con qué podríamos acompañar un filete de ternera con arroz para obtener una receta más jugosa y diferente? La combinación de almendras tostadas, cebolla caramelizada y nata dará como resultado una salsa de almendras de sabor profundo, perfecta para acompañar la ternera y el arroz, aunque también para mojar pan si te sobra.

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:

Colador, túrmix, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

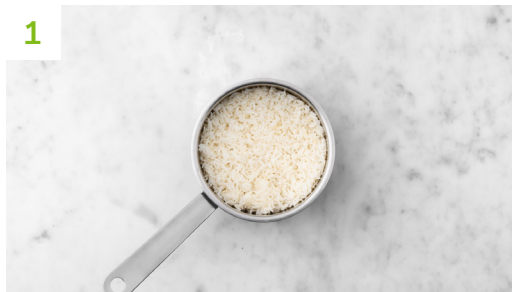
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	403 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3336/ 797	829/ 198
Grasas (g)	43,9	10,9
de las cuales saturadas (g)	17,4	4,3
Carbohidratos (g)	79,9	19,9
de los cuales azúcares (g)	8,6	2,1
Proteínas (g)	38,4	9,5
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos 7) Leche.

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



1 Cuece 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** y **sal** 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** 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 Prepara la salsa

En la sartén con la **cebolla** restante, agrega la **nata líquida**, el **caldo de ternera** y casi todas las **almendras tostadas**, reservando algunas para el emplatado, y cocina a fuego medio-alto 1-2 min, hasta que la **salsa** se reduzca. **Salpimenta** al gusto.

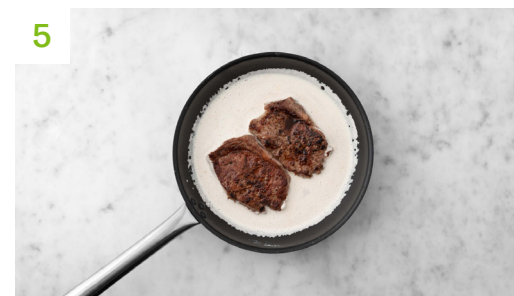


2 Cocina la ternera

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y cocina 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Luego, retira y reserva en un bol. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Añade la **ternera**, **salpimenta** y cocina 1 min por lado o hasta que quede cocinada. Retira y reserva.

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

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.



5 Tritura la salsa

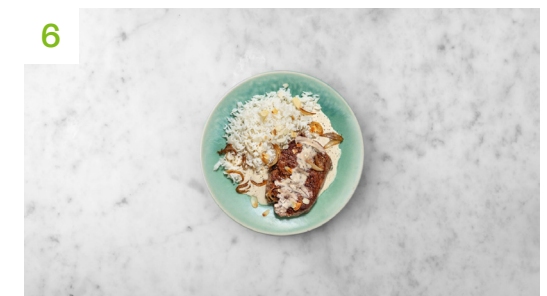
Coloca la **salsa** en la jarra medidora y tritura con un túrmix hasta que quede lisa y espesa. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y añade la **ternera**. Cocina a fuego medio 1 min, girando la **carne** para que quede cubierta por la **salsa**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



3 Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente. Reserva fuera de la sartén un poco de **cebolla**.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en un lado de los platos y coloca la **ternera** en **salsa de almendras** al otro lado. Agrega sobre la **ternera** las **almendras tostadas** y la **cebolla caramelizada** reservada.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

