

# Ternera en salsa cremosa de mostaza con pimiento salteado y arroz

Familia Rápido

7



Arroz basmati



Caldo de ternera



Mostaza



Filete de ternera



Nata líquida



Chalota



Pimiento

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 25 mins



Para los amantes de la ternera, ofrecemos un plato sencillo pero cargado de sabor, en el que acompañamos la carne con pimiento rojo salteado, una salsa casera de mostaza y el siempre agradecido arroz, que permite amortiguar el potente sabor de la salsa.



## 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, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Mostaza <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Nata líquida <b>7)</b>	200 ml	400 ml
Chalota	2 unidades	4 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	427 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2956/ 707	692/ 165
Grasas (g)	32,9	7,7
de las cuales saturadas (g)	15,9	3,7
Carbohidratos (g)	76,4	17,9
de los cuales azúcares (g)	9,9	2,3
Proteínas (g)	37,3	8,7
Sal (g)	1,3	0,3

## Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza.

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) y añade el **arroz** y **sal**. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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 Cocina las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **chalota** y **sal** y cocina 2-3 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Luego, añade el **pimiento** y saltea todo junto 3-4 min más, removiendo frecuentemente. **Salpimenta**.



### 2 Prepara los ingredientes

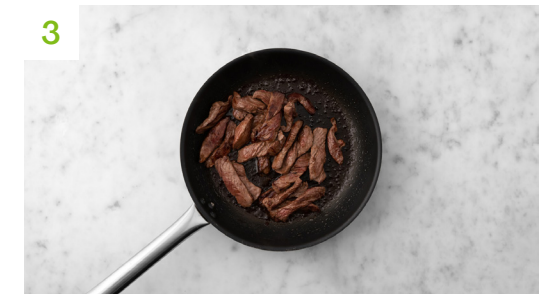
Pela y pica la **chalota**. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Corta los **filetes de ternera** en tiras de 1 cm.

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



### 5 Prepara la salsa

Agrega a la sartén la **nata líquida**, la **mostaza** y el **caldo de ternera** en polvo. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Agrega la **ternera** y mezcla todo bien, hasta que quede bien cubierta por la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.



### 3 Saltea la carne

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Una vez esté caliente, añade la **ternera**, **salpimenta** y cocina 1-2 min o hasta que esté dorada. Retira del fuego y reserva.



### 6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y agrega la **ternera** en **salsa de mostaza** con **pimiento** encima. Espolvorea con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

