

# Crunchy tostadas de ternera con frijoles con salsa cremosa de lima

Familia Rápido

19



Pimiento



Lima



Judías rojas



Cebolla



Carne de ternera picada



Mix de especias mexicanas



Passata de tomate



Salsa Worcester



Caldo de ternera



Tortillas de trigo



Crème Fraîche

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 20 mins



En México las tostadas son un plato representativo de su gastronomía, en el que las tortillas de trigo o maíz se frien o tuestan para, a continuación, cubrirse con otros ingredientes. Aunque las combinaciones son infinitas, nosotros hemos decidido ofrecerte unas tostadas con ternera sazonada, frijoles y una refrescante salsa cremosa de lima.

## 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, colador, sartén grande, bol pequeño, espátula, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P	6P
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Lima*	½ ud	1 ud	1½ ud
Judías rojas	390 g	780 g	780 g
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Carne de ternera picada* <b>14)</b>	250 g	500 g	750 g
Mix de especias mexicanas	1 ud	2 uds	3 uds
Passata de tomate	105 g	210 g	315 g
Salsa Worcester <b>11)</b>	1 ud	2 uds	3 uds
Caldo de ternera	1 ud	2 uds	3 uds
Tortillas de trigo <b>13)</b>	6 uds	12 uds	18 uds
Crème Fraîche* <b>7)</b>	100 g	200 g	300 g

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	588 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3405/ 814	579/ 138
Grasas (g)	47,9	8,1
de las cuales saturadas (g)	22,4	3,8
Carbohidratos (g)	63,7	10,8
de los cuales azúcares (g)	14,5	2,5
Proteínas (g)	40,1	6,8
Sal (g)	4,9	0,8

## Alérgenos

7) Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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



### 3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 200°C.
- Corta el **pimiento** en dados de 0,5-1 cm.
- Ralla la piel de la mitad de la **lima** y córtala en gajos.
- Escurre las **judías rojas**.
- Pela la **cebolla** y pícala.



### ¡Al salseo!

- Coloca las **tortillas mexicanas** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea 3-4 min, hasta que se doren y estén crujientes.
- Mientras tanto, mezcla en un bol pequeño la ralladura de **lima** con la **crème fraîche**.



### Carne al fuego

- En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **carne de ternera** y las **especias mexicanas**. Cocina 2-4 min, desmenuzando la carne con una espátula, hasta que se dore.
  - **Salpimenta** al gusto.
- RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### Monta las tostadas

- Cuando las **tortillas mexicanas** estén tostadas, cubre cada una con la **carne de ternera** y las **verduras** con **especias mexicanas**.



### Adentro los frijoles

- En la sartén, agrega el **pimiento** y la **cebolla** y cocina 5 min, removiendo.
- Añade la **passata de tomate**, la **salsa Worcester**, las **judías rojas**, el **caldo de ternera** en polvo y un chorrito de **agua**.
- Aplasta levemente las **judías rojas**, hasta que algunas se deshagan.
- Lleva a ebullición, luego, reduce a fuego medio-bajo y cocina 7-8 min, hasta que espese.



### ¡A la mesa!

- Reparte las **tostadas** entre los platos y agrega sobre cada **tostada** una cucharada de **salsa cremosa** a la **lima**.
- Sirve los gajos de **lima** restantes para añadir su zumo al gusto gusto.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla  
nuestros envases



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

