

Bol japonés de ternera con tirabeques salteados y arroz jazmín

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Jengibre



Salsa de soja



Ajo tierno



Tirabeques



Carne de ternera picada



Aceite de sésamo



Arroz jazmín



Semillas de sésamo blancas



Cebolla

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Carne de ternera picada*	250 gramos	500 gramos
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Semillas de sésamo blancas 3) 60) 61) 72)	8 gramos	15 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	329 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2459/ 588	748/ 179
Grasas (g)	16,1	4,9
de las cuales saturadas (g)	4,2	1,3
Carbohidratos (g)	69,6	21,2
de los cuales azúcares (g)	2,0	0,6
Proteínas (g)	37,1	11,3
Sal (g)	1,7	0,5

Alérgenos

3) Sésamo 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

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

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



1

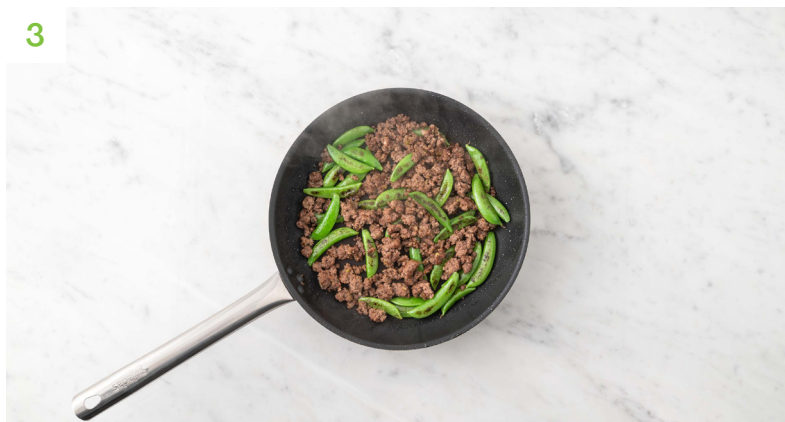


Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, 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.

3

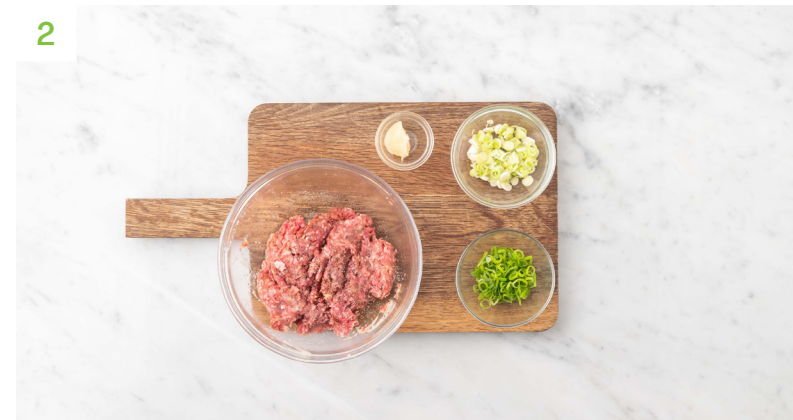


Saltea las verduras con la carne

Pon a calentar una sartén a fuego medio con un chorrito de **aceite** y agrega el **jengibre** restante y la parte blanca del **ajo tierno**. Cocínalo 1-2 min. Añade la **cebolla** y cocina 4-5 min. Agrega la **carne picada** y cocínala 5-6 min a fuego medio-alto, debe quedar dorada. Retira y reserva. Añade un chorrito de **aceite** y saltea los **tirabeques** a fuego alto durante 2-3 min, **salpimienta**. Devuelve la **carne** a la sartén y mézclalo.

CONSEJO: Agrega un poco de agua si lo prefieres más jugoso.

2

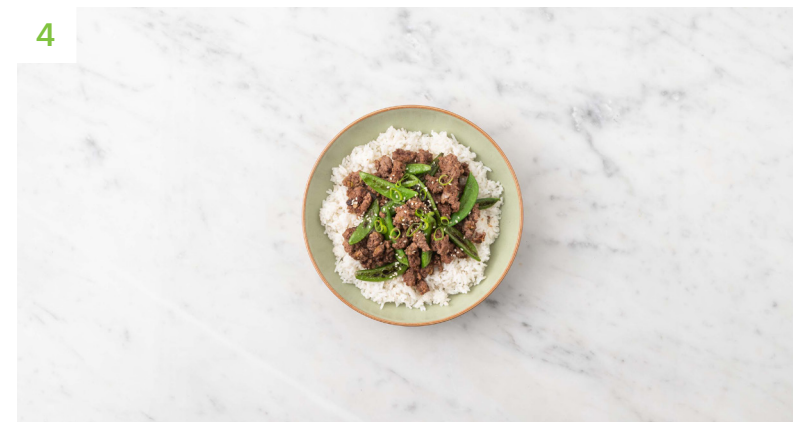


Prepara las verduras

Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Separa la parte blanca del **ajo tierno** de la verde. Corta ambas partes en rodajas finas. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **jengibre** y el **ajo**. En un bol, agrega la **carne picada**, el **ajo**, la **salsa de soja**, el **aceite de sésamo** y la mitad del **jengibre**. **Salpimienta** y remueve.

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

4



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz jazmín** en la base de tus platos y agrega la **ternera** y los **tirabeques** encima. Decora con la parte verde del **ajo tierno** y con las **semillas de sésamo** al gusto.

¡Que aproveche!