

# Bol de ternera estilo asiático con espárragos verdes sobre arroz jazmín

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

11



Carne de ternera picada



Jengibre



Salsa de soja



Salsa teriyaki



Arroz jazmín



Semillas de  
sésamo blancas



Miel



Espárragos verdes

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	2 sobres	4 sobres
Salsa teriyaki <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	15 gramos	15 gramos
Miel	1 sobre	2 sobres
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Harina	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	387 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2661/ 636	688/ 164
Grasas (g)	13,2	3,4
de las cuales saturadas (g)	3,5	0,9
Carbohidratos (g)	74,9	19,4
de los cuales azúcares (g)	13,5	3,5
Proteínas (g)	36,0	9,3
Sal (g)	6,0	1,5

## Alérgenos

**3)** Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten  
**14)** Sulfitos.

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



## Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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



## Prepara la salsa

En un bol pequeño, mezcla la **salsa de soja**, la **miel**, la **salsa teriyaki**, la **harina** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes para ambos). Mezcla bien con ayuda de unas varillas. Vierte la **salsa** en la sartén y saltea todo junto 4-5 min, sin dejar de remover.

2



## Cocina las verduras y la carne

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta las puntas de los **espárragos** y, luego, córtalos en cuartos. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y saltea los **espárragos** 2 min. Agrega la **carne de ternera** y cocina 5-6 min, removiendo para que se desmenuce, hasta que esté dorada. Añade el **jengibre** y el **ajo** y cocina todo junto durante 4-5 min más.

4



## Emplata y disfruta

Reparte el **arroz jazmín** entre las bases de los boles y sirve la **ternera** con **espárragos** encima. Espolvorea **semillas de sésamo** sobre el plato a tu gusto.

## ¡Que aproveche!