



Ternera en salsa de pimentón con puré de manzana y calabacín a la plancha

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

12



Filete de ternera



Calabacín



Manzana



Pimentón

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Túrmix, jarra medidora, sartén mediana, olla mediana, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Manzana	2 unidades	4 unidades
Pimentón	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	380 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2063/ 493	544/ 130
Grasas (g)	7,4	1,9
de las cuales saturadas (g)	2,8	0,7
Carbohidratos (g)	20,3	5,3
de los cuales azúcares (g)	13,9	3,7
Proteínas (g)	28,1	7,4
Sal (g)	1,0	0,3

Alérgenos

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



Prepara el puré de manzana

Llena una olla con **agua** y lleva a ebullición. Pela la **manzana** y córtala por la mitad. Luego, retira el corazón y divide cada mitad en octavos. Una vez el **agua** hierva, añade la **manzana** y cocina 6-8 min, hasta que esté blanda. Retírala de la olla, ponla en una jarra medidora junto con un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Con la ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir un **puré de manzana** suave y homogéneo.

3



Prepara la carne

Corta la **ternera** en tiras de 2 cm. En la sartén del **calabacín**, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Una vez esté caliente, añade la **ternera** en tiras y cocina durante 1-2 min o hasta que esté dorada. Retira del fuego y reserva en un plato.

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

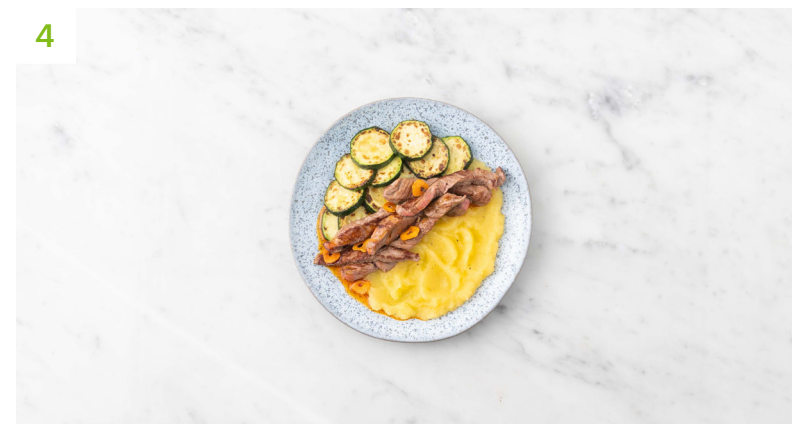
2



Saltea el calabacín

Mientras, corta la mitad del **calabacín** (doble para 4p) en rodajas de 1 cm. Pon una sartén a calentar con un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega las rodajas de **calabacín**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Cocina durante 2-3 min por lado, hasta que estén doradas. Retira y reserva en un plato.

4



Emplata y disfruta

Pela y corta el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) en láminas finas. Pon a calentar la misma sartén con el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **ajo** a fuego bajo, cocina durante 1-2 min. Una vez esté dorado, agrega el **pimentón**, remueve todo bien y retira del fuego. Sirve el **puré de manzana** en un lado del plato y el **calabacín** al otro. Emplata la **ternera** y agrega **salsa de pimentón** encima.

CONSEJO: No calientes demasiado el pimentón, puede quemarse con facilidad.

¡Que aproveche!