

# Ternera en salsa de chile dulce

con cogollos con vinagreta de soja y cherrys saltados

<650 calorías **Fácil y rápido** **Picante** • Solo con una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Filet de ternera



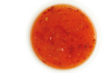
Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Ajo tierno



Salsa de chile dulce



Tomate cherry



Jengibre



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Rallador, bol mediano, sartén mediana, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2184/ 522	642/ 154
Grasas (g)	7,3	2,1
de las cuales saturadas (g)	2,8	0,8
Carbohidratos (g)	11,0	3,2
de los cuales azúcares (g)	6,9	2,0
Proteínas (g)	29,1	8,6
Sal (g)	1,9	0,6

## Alérgenos

**11) Soja 13)** Cereales que contienen gluten.

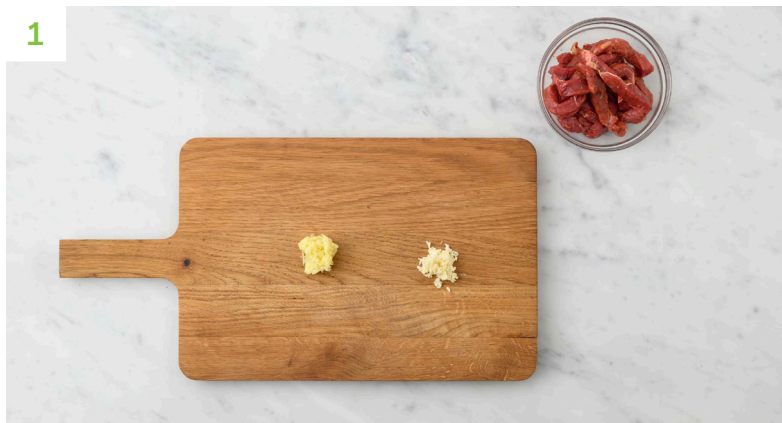
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

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



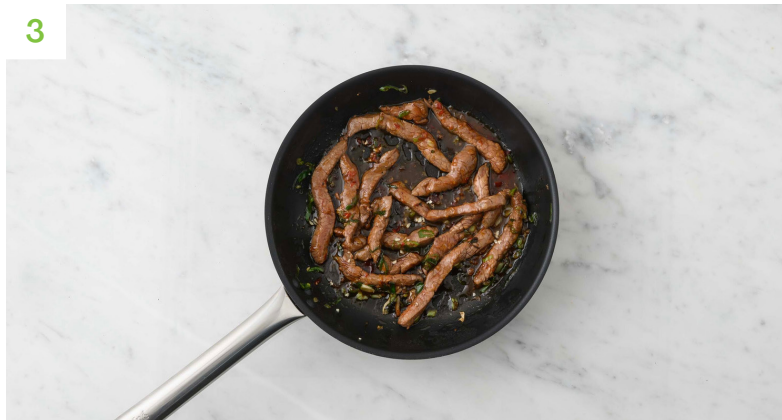
1



## Marina la carne

Seca los **filetes de ternera** con papel de cocina. Luego, córtalos en tiras finas de 1-2 cm y reserva en un bol. Agrega al bol un chorrito de **aceite** y la mitad de la **salsa de soja**. Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Agrega el **ajo** y el **jengibre** al bol con la **ternera**. Mezcla bien y deja que marine durante 10 min en la nevera.

3



## Cocina la ternera

En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina los **cogollos** 3 min por lado. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén. En la sartén, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite** y sofríe el **ajo tierno** durante 1 min. Añade las **tiras de ternera** y saltea durante 1-2 min o hasta que esté dorada. Añade la **salsa de chile dulce** y remueve todo bien.

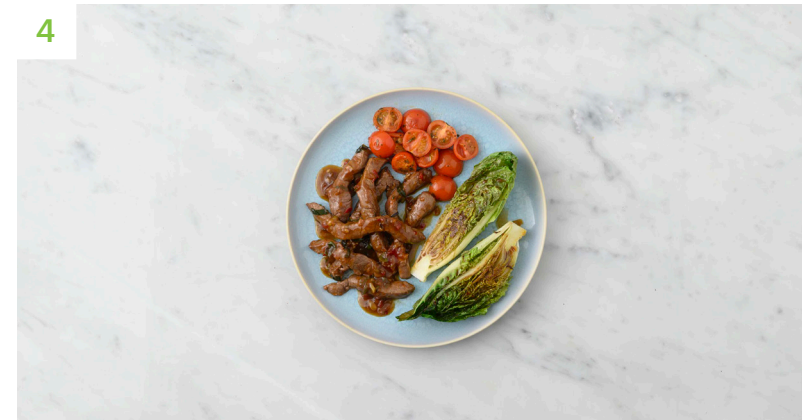
2



## Prepara las verduras

Corta los **tomates cherrys** por la mitad. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo. Corta el **ajo tierno** a láminas finas. En una sartén mediana, añade un chorrito de **aceite** y calienta a fuego medio. Añade los **tomates cherry**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Saltea durante 2-3 min, hasta que estén dorados. Retira de la sartén y reserva.

4



## Emplata y disfruta

En un bol pequeño, agrega un chorrito de **aceite** y la **salsa de soja** restante. Remueve hasta que se integre y consigas una **vinagreta**. Sirve la **ternera** con **salsa de chile dulce** en platos. Acompaña con los **tomates cherry** salteados y los **cogollos** a la plancha con la **vinagreta de soja** por encima.

## ¡Que aproveche!