



# Ternera en salsa cremosa de mostaza con arroz jazmín y perejil fresco

Familia Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

6



Arroz jazmín



Caldo de ternera



Mostaza



Filete de ternera



Perejil



Nata líquida

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

## Ingredientes

|                         | 2P         | 4P         |
|-------------------------|------------|------------|
| Arroz jazmín            | 150 gramos | 300 gramos |
| Caldo de ternera        | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Mostaza <b>9)</b>       | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Filete de ternera*      | 250 gramos | 500 gramos |
| Perejil*                | ½ unidad   | 1 unidad   |
| Nata líquida* <b>7)</b> | 125 gramos | 250 gramos |
| Agua                    | 300 ml     | 600 ml     |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g   |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 282 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2372/<br>567 | 841/<br>201 |
| Grasas (g)                             | 15,6         | 5,5         |
| de las cuales saturadas (g)            | 7,9          | 2,8         |
| Carbohidratos (g)                      | 61,6         | 21,8        |
| de los cuales azúcares (g)             | 2,8          | 1,0         |
| Proteínas (g)                          | 34,6         | 12,3        |
| Sal (g)                                | 1,1          | 0,4         |

## Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza.

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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **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 la misma sartén, agrega la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p), la **mostaza**, el **caldo de ternera** en polvo y **salpimentada**. Lleva a ebullición y, luego, baja a fuego medio y cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Agrega la **ternera** y mezcla todo bien, hasta que quede bien cubierta por la **salsa**. Luego, retira del fuego y reserva.

2

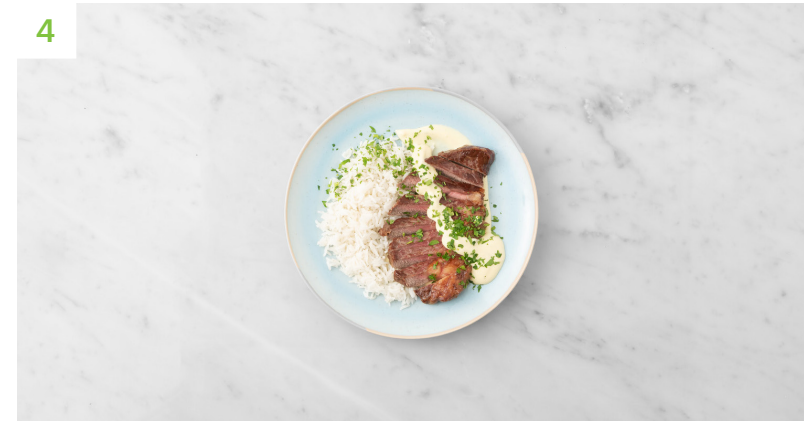


## Saltea la carne

**Salpimenta** los **filetes de ternera** al gusto. Pon una sartén a calentar con un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade la **ternera** y cocina 2 min, hasta que esté dorada. Retira y reserva en un plato.

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

4



## Emplata y disfruta

Pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Sirve el **arroz jazmín** en un lado de los platos y agrega la **ternera en salsa de mostaza** al otro lado. Espolvorea el **perejil** picado a tu gusto sobre el plato.

## ¡Que aproveche!