

Ternera salteada en vinagreta asiática sobre arroz frito con verduras

<650 calorías **Fácil y rápido**

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Vinagre balsámico



Salsa Worcester



Salsa de soja



Filete de ternera



Arroz jazmín



Ajo tierno



Pimiento



Perejil



Chalota

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Salsa Worcester 11)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Chalota	2 unidades	4 unidades
Agua	300 ml	600 ml
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	385 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2259/ 540	587/ 140
Grasas (g)	7,9	2,1
de las cuales saturadas (g)	2,9	0,8
Carbohidratos (g)	72,7	18,9
de los cuales azúcares (g)	11,2	2,9
Proteínas (g)	35,6	9,2
Sal (g)	1,9	0,5

Alérgenos

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.



Cocina el arroz

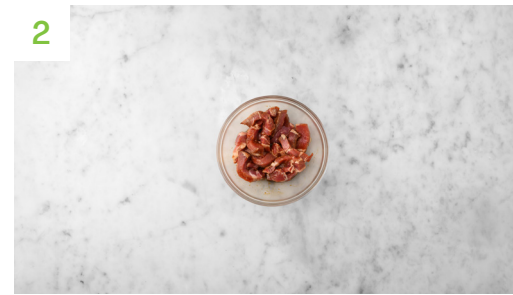
Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al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



Saltea el arroz

En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y agrega la parte blanca del **ajo tierno** y la **chalota**. Cocina durante 1-2 min, hasta que se dore. Agrega el **pimiento** y saltea 5-6 min más. Luego, agrega el **arroz jazmín** y cocina todo junto 2-3 min. Añade la mitad del **perejil** picado y remueve bien. Sirve el **arroz** salteado en la base de los platos.



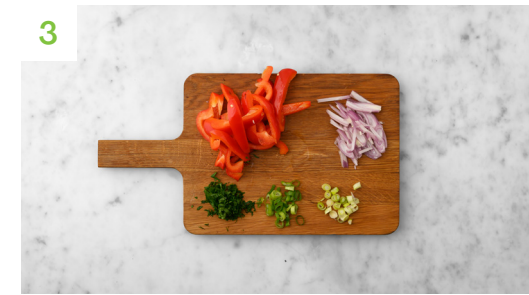
Marina la ternera

En un bol, mezcla el **vinagre balsámico**, la **salsa Worcester**, la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Corta la **ternera** en tiras de 1-2 cm y colócala en un bol grande. Agrega al bol la mitad de la **salsa** y marina hasta el paso 5. Calienta una sartén a fuego medio y agrega la **salsa** restante. Cocina 1 min y reserva. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



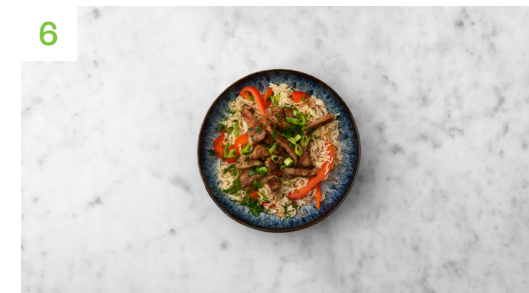
Cocina la ternera

Calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto en la sartén. Luego, agrega la **ternera marinada** y la **salsa** sobrante en el bol y cocina 3-4 min, hasta que quede bien cocinada.



Prepara los ingredientes

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Pela y corta la **chalota** en tiras finas. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córdalo en tiras finas de 0.5 cm de grosor.



Emplata y disfruta

Sirve la **ternera** sobre el **arroz salteado** y espolvorea el **perejil** restante y la parte verde del **ajo tierno**. Cubre el plato con la **salsa** cocinada reservada.

¡Que aproveche!