

Ternera salteada en vinagreta asiática con arroz frito con verduras

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

11



Vinagre balsámico



Salsa Worcester



Salsa de soja



Filete de ternera



Arroz basmati



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 basmati	150 gramos	300 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Chalota	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	381 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2636/ 630	692/ 165
Grasas (g)	7,9	2,1
de las cuales saturadas (g)	2,9	0,8
Carbohidratos (g)	68,5	18
de los cuales azúcares (g)	9,2	2,4
Proteínas (g)	34,9	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 helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Cocina el arroz

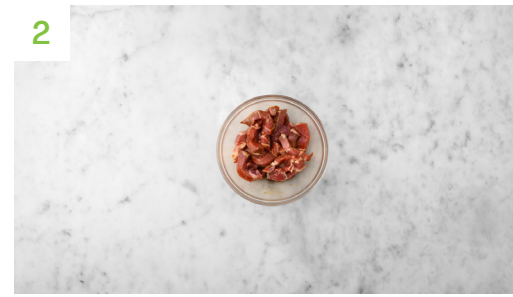
Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Saltea el arroz

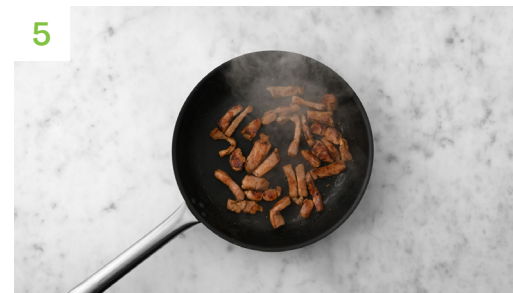
En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y agrega la parte blanca del **ajo tierno** y la **chalota**. Cocina durante 1-2 min, hasta que se dore. Agrega el **pimiento** y saltea 5-6 min más. Luego, agrega el **arroz basmati** cocinado y cocina todo junto 2-3 min. Añade la mitad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



Marina la ternera

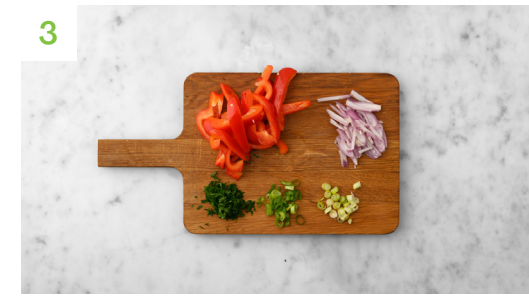
En un bol, mezcla el **vinagre balsámico**, la **salsa Worcester**, la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Corta la **ternera** en tiras de 1-2 cm y colócala en un bol grande. Agrega al bol la mitad de la **salsa** y marina hasta el paso 5. Calienta 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.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Emplata y disfruta

Sirve la **ternera** sobre el **arroz salteado** y espolvorea el **perejil** restante. Cubre el plato con la **salsa** cocinada reservada.

¡Que aproveche!