

# Ternera frita con verduras al estilo asiático

acompañada de arroz jazmín

Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Filete de ternera



Cebolla



Salsa de soja



Jengibre



Arroz jazmín



Pimiento

## 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, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja <b>(11) (13)</b>	3 sobres	5 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Azúcar	2 gramos	4 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	150 ml	300 ml
Harina	20 gramos	40 gramos

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	379 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2540/607	671/160
Grasas (g)	8,0	2,1
de las cuales saturadas (g)	3,0	0,8
Carbohidratos (g)	74,9	19,8
de los cuales azúcares (g)	7,3	1,9
Proteínas (g)	35,8	9,5
Sal (g)	3,4	0,9

## 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.



## Cocina el arroz

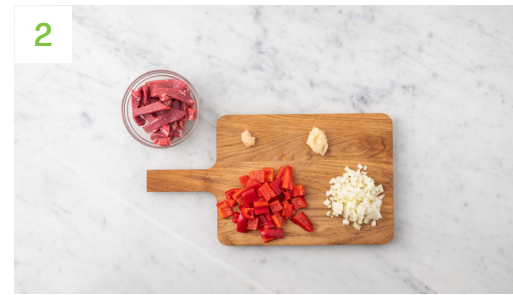
Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la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



## Agrega la salsa

Baja el fuego de la sartén a medio-bajo y agrega un chorrito de **aceite** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves con varillas. Agrega la **salsa de soja**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición.



## Prepara las verduras y la ternera

Corta los **filetes de ternera** en tiras finas de 1 cm de grosor y **salpimenta**. Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y corta la **cebolla** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) trozos grandes. Corta el **pimiento** por la mitad y retira las semillas. Luego, córtalo en dados de 2-3 cm.

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



## Combina los ingredientes

Una vez hierva, baja el fuego ligeramente y agrega el **ajo** y el **jengibre**. Cocina durante 2-3 min, hasta que la **salsa** se reduzca y quede espesa. Agrega la **ternera** y las **verduras** a la sartén y cocina 1 min más.



## Saltea la ternera y las verduras

En una sartén grande, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite**. Agrega las **tiras de ternera** y cocina 1-2 min. Retira de la sartén y reserva. Añade a la sartén el **pimiento** y saltea a fuego fuerte durante 2-3 min, sin dejar de remover. Luego, agrega la **cebolla** y cocina 1-2 min, removiendo constantemente. Retira las **verduras** de la sartén y reserva.

**CONSEJO:** Puedes utilizar aceite de semillas para darle más sabor.



## Emplata y disfruta

Sirve el **arroz jazmín** en la base de los platos y coloca la **ternera frita con verduras salteadas** encima.

¡Que aproveche!