



**HELLO
FRESH**

Extra de ternera glaseada en salsa de mostaza y miel

con verduras y cogollos de lechuga aderezados

Familia

Preparation time : 25 min.



Filete de
ternera



Miel



Cebolla



Crema de
vinagre balsámico



Pimiento



Mostaza en
grano



Cogollos de
lechuga



Sal y pimienta



Aceite de oliva



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/extra-de-ternera-glaseada-en-salsa-de-mostaza-y-miel-109>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Sartén grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Filete de ternera (gramo(s))	500	1000	1500
Miel (paquete)	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Crema de vinagre balsámico (sobre(s))	1	2	3
Pimiento (unidad(es))	1	1	3
Mostaza en grano (sobre(s))	1	2	3
Cogollos de lechuga (gramo(s))	220	440	660
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	4	8	12

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2610 kJ
Valor energético (kcal)	624 kcal
Grasas	43.8 g
de las cuales saturadas	9.9 g
Carbohidratos	27 g
de los cuales azúcares	15.9 g
Fibra	4.4 g
Proteínas	56.5 g
Sodio	1.47 mg

Allergens

Sulfitos, Mostaza

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Corta el **pimiento** en tiras finas de 0,5 cm de grosor.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega las **verduras** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que queden transparentes. Retira y reserva.



Prepara los cogollos

- Corta los **cogollos de lechuga** en cuartos a lo largo y colócalos en un lado de los platos.
- Adereza con un chorrito de **aceite**, la **crema de vinagre balsámico**, **sal** y **pimienta** al gusto.



Ternera al fuego

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Añade la **ternera**, **salpimienta** y cocina 1 min por lado o hasta que esté cocinada.
 - Retira del fuego, agrega la **miel** y la **mostaza en grano** y mezcla.
- RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



¡A la mesa!

- Sirve las **verduras** salteadas junto a los **cogollos** aderezados a un lado de los platos.
- Al otro lado, sirve la **ternera** con **miel** y **mostaza**.

Enjoy your meal!