



Ternera en salsa de membrillo con arroz integral

con verduras salteadas

Proteico

Preparation time : 25 min.



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/ternera-en-salsa-de-membrillo-con-arroz-integral-326>

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

Jarra medidora, Colador, Sartén, Cazo con tapa, Varillas

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Arroz basmati (gramo(s))	150	300	450
Tomate (unidad(es))	3	6	9
Calabacín (unidad(es))	½	1	1½
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Comino en polvo (sobre(s))	½	1	1½
Membrillo (gramo(s))	25	50	75
Caldo de ternera (sobre(s))	1	2	3
Filete de ternera (gramo(s))	250	500	750
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	2	4	6
Agua para el arroz (mililitro(s))	320	640	960
Agua para la salsa (mililitro(s))	50	100	150

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2556 kj
Valor energético (kcal)	611 kcal
Grasas	22.4 g
de las cuales saturadas	5.2 g
Carbohidratos	85.1 g
de los cuales azúcares	15.9 g
Fibra	4 g
Proteínas	36.8 g
Sodio	1.54 mg

Allergens

No allergens listed

Always check the product labels for allergen information.



Arroz en marcha

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

- Pela y pica el **ajo**.
- En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade el **arroz** y **sal** y rehoga 1 min.
- Añade el **agua para el arroz** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo ocasionalmente.
- Remueve y reserva en el cazo tapado.



¡Al salseo!

- En la sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade el **membrillo**, el **caldo de ternera** y el **agua para la salsa** y cocina 1-2 min, removiendo con varillas, hasta que la **salsa** espese.
- Retira de la sartén.



Verduras al fuego

- Corta el **tomate** en dados de 1-2 cm.
- Retira los extremos del **calabacín** y corta por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Añade las **verduras**, el **comino**, **sal** y **pimienta**. Cocina 5-6 min, removiendo, hasta que queden tiernos.
- Retira de la sartén.



Cocina la ternera y disfruta

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté bien caliente, agrega la **ternera**, **salpimenta** y cocina 1 min, dando la vuelta a mitad de cocción.
- Sirve el **arroz**, las **verduras** y la **ternera** en platos, por separado.
- Cubre la **ternera** con la **salsa de membrillo**.

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

Enjoy your meal!