



Entrecot de ternera con salsa de miso, mostaza y miel

con ensalada veraniega aderezada con ponzu

Premium

Una sartén

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/entrecot-de-ternera-con-salsa-de-miso-mostaza-y-miel-336>

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

Pelador, Bol, Sartén, Varillas, Ensaladera

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Entrecot de ternera (gramo(s))	340	680	1020
Rábano (gramo(s))	125	250	375
Pepino (unidad(es))	1	2	3
Calabacín (unidad(es))	½	1	1½
Ponzu (mililitro(s))	15	30	45
Pasta de Miso (gramo(s))	25	50	75
Mostaza en grano (sobre(s))	1	2	3
Miel (paquete)	1	2	3
Mezcla de rúcula y canónigos (gramo(s))	50	100	150
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Azúcar (cucharadita(s))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	10	20	30

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2217 kj
Valor energético (kcal)	530 kcal
Grasas	37 g
de las cuales saturadas	9.2 g
Carbohidratos	23.6 g
de los cuales azúcares	15.8 g
Fibra	4.1 g
Proteínas	43.7 g
Sodio	3.6 mg

Allergens

Soja, Sulfitos, Gluten, Trigo, 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!

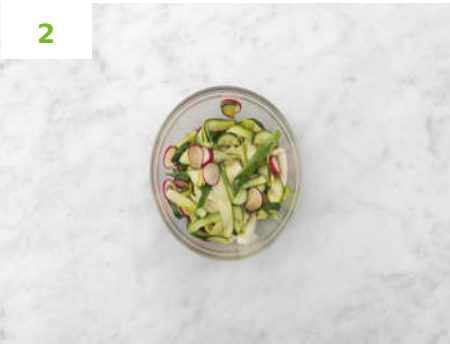
- Saca el **entrecot de ternera** de la nevera.
- Corta los **rabanitos** en láminas finas.
- Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas.
- Haz laminas de **calabacín** con un pelador, hasta llegar al interior con semillas. Corta el interior en dados.

SABÍAS QUE: El entrecot se debe sacar de la nevera al menos 10 min antes de cocinarlo para que se atempera y su interior no quede frío cuando lo cocines.



¡Al salseo!

- En un bol, mezcla la **pasta de miso**, la **mostaza en grano** y la **miel**.
- Añade el **agua** y mezcla enérgicamente con unas varillas para emulsionar.



Que no falte el verde

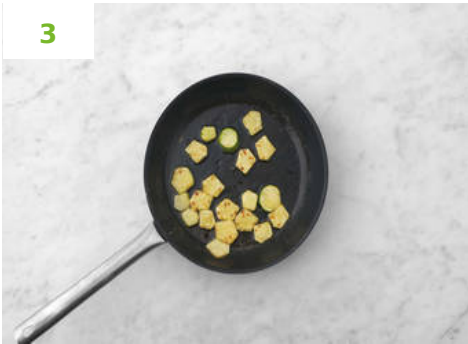
- En una ensaladera, mezcla el **ponzu**, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Añade las cintas de **calabacín**, el **pepino** y los **rabanitos** y mezcla.



Carne al fuego

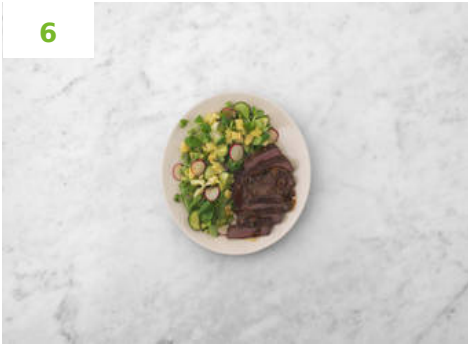
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando la sartén esté bien caliente, agrega el **entrecot**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado, hasta que quede dorado por fuera.
- Retira de la sartén y corta en tiras de 1 cm.

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



Calabacín al fuego

- En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y **mantequilla** al gusto.
- Cuando se haya fundido, agrega el **calabacín** a dados, **salpimienta** y cocina 2 min.
- Añade el **azúcar** y cocina 3 min más o hasta que quede dorado y ligeramente caramelizado.
- Retira de la sartén cuando esté listo.



Listo para disfrutar

- En la ensaladera, añade la **mezcla de rúcula y canónigos** mezcla bien.
- Sirve la **ensalada** en un lado de los platos y agrega encima los dados de **calabacín** caramelizados.
- Sirve el **entrecot** al otro lado y cubre con la **salsa** de **miso** y **miel**.

Enjoy your meal!