



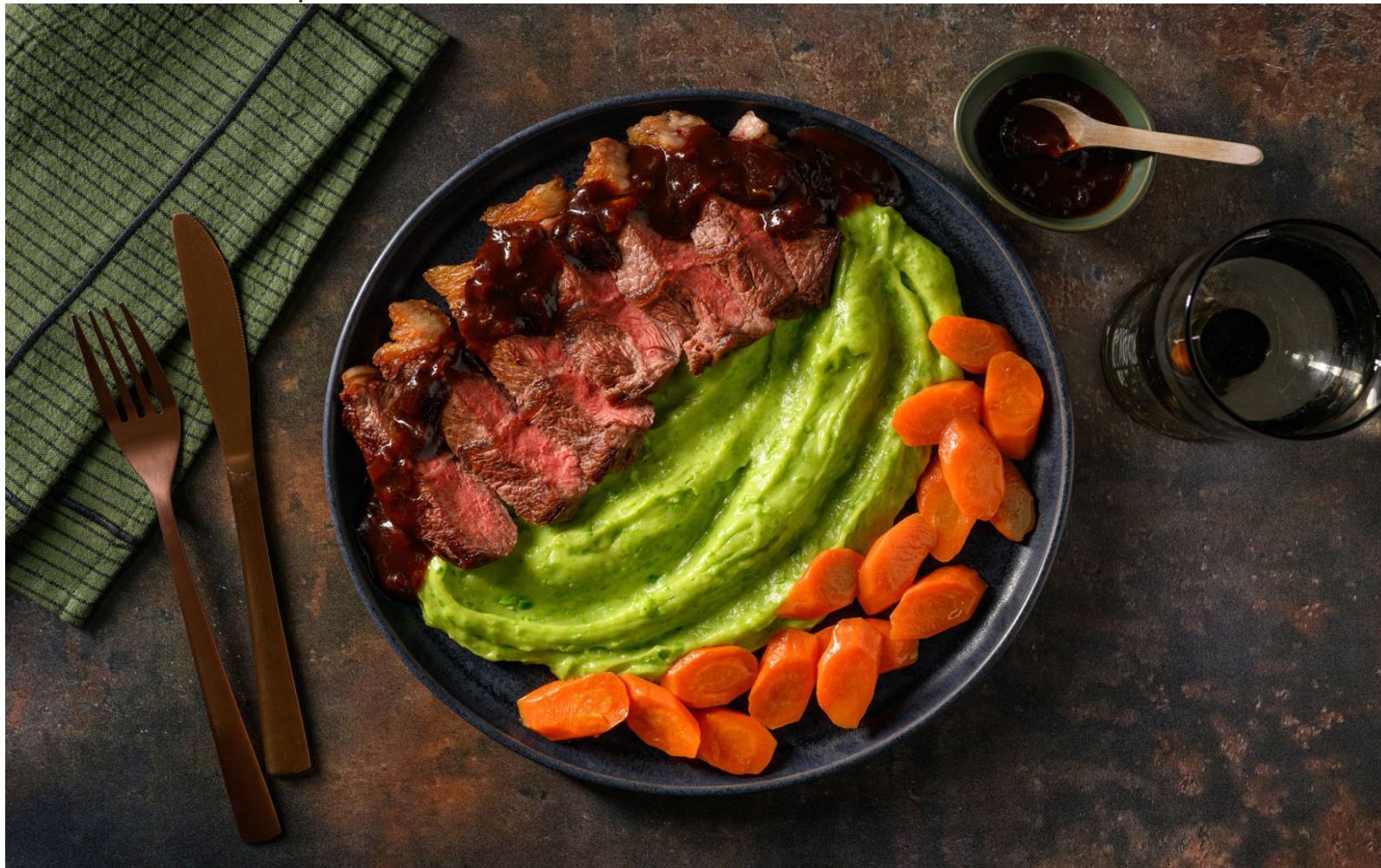
**HELLO
FRESH**

Entrecot de ternera con salsa dulce de chalota

con zanahoria salteada y puré verde de patata y guisante

Premium

Preparation time : 35 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-dulce-de-chalota-658>

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, Túrmix, Colador, Pelador, Olla, Tapa, Sartén grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Entrecot de ternera (gramo(s))	340	680	1020
Patata (gramo(s))	400	800	1200
Guisantes (gramo(s))	140	280	420
Zanahoria (unidad(es))	2	4	6
Chalota (unidad(es))	2	4	6
Confitura de ciruela (gramo(s))	25	50	75
Caldo de ternera (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	4	8	12
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Mantequilla (cucharada(s))	1	2	3
Mantequilla para la salsa (cucharada(s))	to taste	to taste	to taste
Agua (mililitro(s))	150	300	450

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3381 kj
Valor energético (kcal)	808 kcal
Grasas	48.5 g
de las cuales saturadas	14.1 g
Carbohidratos	70.1 g
de los cuales azúcares	20.7 g
Fibra	5 g
Proteínas	46.2 g
Sodio	2.13 mg

Allergens

No allergens listed

Always check the product labels for allergen information.

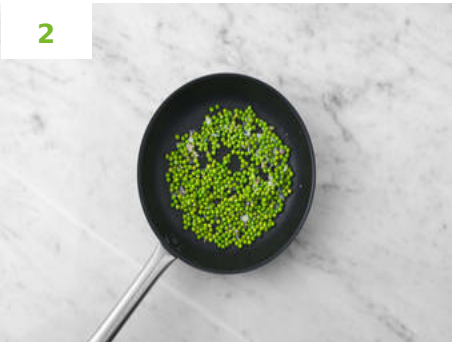


3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

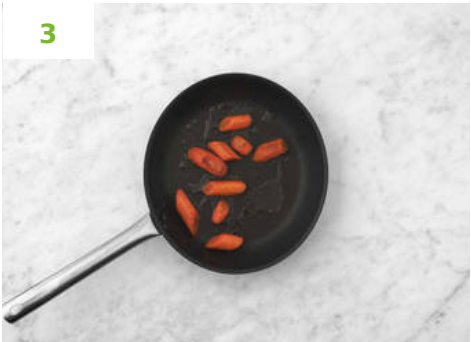
- Saca la **ternera** de la nevera para que se atempera.
- Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm.
- En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade **sal**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.

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



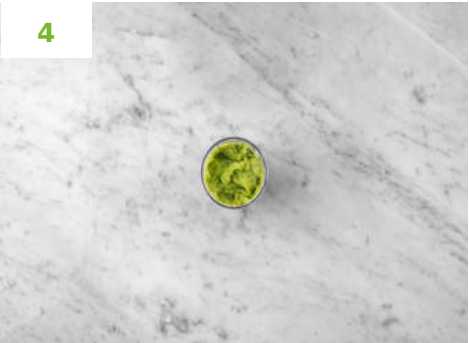
Guisantes al fuego

- Escurre los **guisantes**.
- Pela y pica el **ajo**.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega los **guisantes** y saltea 3 min. Retira y reserva en una jarra medidora.
- Pela la **zanahoria** y córtala en trozos de 2 cm con cortes diagonales.



Añade la zanahoria

- En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y la **mantequilla**. Agrega la **zanahoria** y cocina a fuego medio-alto 4 min.
- Luego, cocina a fuego medio 4 min más.
- Agrega un chorrito de **agua** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego bajo, con la sartén tapada, 5-7 min, hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Retira de la sartén.



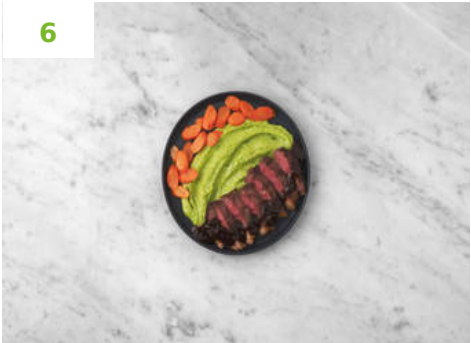
Tritura el puré

- Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas y colócalas en la jarra medidora con los **guisantes**.
- Agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto y tritura con un túrmix, tritura hasta conseguir un **puré** cremoso.



¡Al salseo!

- Pela y pica la **chalota**.
- En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla para la salsa** y la **chalota** y cocina 2-3 min.
- Agrega la **confitura de ciruela**, el **caldo de ternera** y el **agua**. Cocina a fuego medio 2-3 min o hasta que se reduzca. Luego, retira y reserva.



Cocina la carne y emplata

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega la **ternera**, **salpimenta** y cocina 1-2 min por lado, hasta que se dore.
- Sirve el **puré verde**, las **zanahorias** y el **entrecot de ternera** en platos por separado.
- Cubre la **carne** con la **salsa**.

Enjoy your meal!