



HELLO
FRESH

Berenjenas Yu Xiang con carne picada

acompañadas de quinoa

Especial para táper

Familia

Preparation time : 30 min.



Berenjena



Caldo de
ternera



Quinoa



Salsa de soja



Semillas de
sésamo blancas



Carne de
ternera y cerdo picada



Ajo tierno



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Agua



Agua para la
salsa



Harina



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/berenjenas-yu-xiang-con-carne-picada-678>

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, Sartén, Cazo con tapa, Espátula, Varillas, Bol mediano, Bandeja de horno

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Berenjena (unidad(es))	1	2	3
Caldo de ternera (sobre(s))	1	2	3
Quinoa (gramo(s))	100	200	300
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Semillas de sésamo blancas (gramo(s))	8	15	23,99
Carne de ternera y cerdo picada (gramo(s))	250	500	750
Ajo tierno (unidad(es))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Agua (mililitro(s))	200	400	600
Agua para la salsa (mililitro(s))	100	200	300
Harina (cucharadita(s))	1	2	3
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2596 kJ
Valor energético (kcal)	620 kcal
Grasas	42.8 g
de las cuales saturadas	11.8 g
Carbohidratos	41.4 g
de los cuales azúcares	5.8 g
Fibra	7.1 g
Proteínas	36 g
Sodio	5.02 mg

Allergens

Soja, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Sulfitos, Gluten, Trigo, Sésamo, Cacahuetes

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!
- Precalienta el horno a 220°C.
 - Retira el tallo de la **berenjena** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en bastones de 1-2 cm de ancho y 2-3 cm de largo.
 - Colócalos en una bandeja de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
 - Remueve y hornea a media altura 15-20 min o hasta que estén tiernas. Da la vuelta a mitad de cocción.



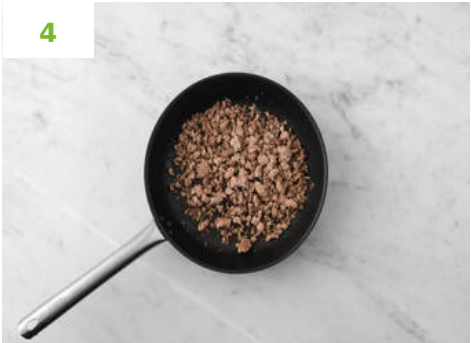
Quinoa en marcha

- En un cazo, agrega el **agua**, el **caldo de ternera**, **sal** y la **quinoa**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina tapado a fuego medio-bajo 12 min.
- Una vez listo, remueve y deja reposar con la tapa puesta.



¡Al salseo!

- En un bol, agrega la **salsa de soja**, el **agua para la salsa** y la **harina**.
- Mezcla bien con varillas, hasta que quede homogéneo.
- Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **semillas de sésamo** y tuéstalas 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren.
- Retira de la sartén.



Carne al fuego

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **carne picada** y cocina 4-5 min, desmenuzando con una espátula, hasta que se dore.
- **Salpimienta** al gusto.

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



Combina los ingredientes

- Una vez las **berenjenas** estén listas, agrégalas a la sartén con la **carne picada** junto con la **salsa** que has preparado.
- Cocina a fuego medio-alto 2 min, removiendo con cuidado para integrar los ingredientes, hasta que la **salsa** se reduzca.
- Prueba y **salpimienta** al gusto.



¡A la mesa!

- Corta el **ajo tierno** en rodajas finas.
- Adereza la **quinoa** con un chorrito de **aceite, sal y pimienta** al gusto.
- Sirve la **quinoa** en la base de los platos y cubre con las **berenjenas Yu Xian** con **carne picada**.
- Decora el plato con **ajo tierno** y **semillas de sésamo** al gusto.

Enjoy your meal!