



# Shogayaki: ternera en salsa asiática con verduritas

con arroz y vinagreta de soja

Sabores nipones

Familia

Preparation time : 15 min.



Arroz basmati



Mix de  
vegetales



Jengibre



Filete de

ternera



Salsa de soja  
dulce



Salsa de soja



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Agua



Ajo



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/shogayaki-ternera-en-salsa-asiatica-con-verduritas-91>

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

Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                     | 2p  | 4p  | 6p  |
|--------------------------------|-----|-----|-----|
| Arroz basmati (gramo(s))       | 75  | 150 | 225 |
| Mix de vegetales (unidad(es))  | 1   | 2   | 3   |
| Jengibre (unidad(es))          | ½   | 1   | 1½  |
| Filete de ternera (gramo(s))   | 250 | 500 | 750 |
| Salsa de soja dulce (sobre(s)) | 1   | 2   | 3   |
| Salsa de soja (sobre(s))       | 1   | 2   | 3   |
| Sal y pimienta (pizca(s))      | 1   | 1   | 1   |
| Aceite de oliva (cucharada(s)) | 3   | 6   | 9   |
| Agua (mililitro(s))            | 160 | 320 | 480 |
| Ajo (unidad(es))               | 1   | 2   | 3   |

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

| Per serving             | Amount   |
|-------------------------|----------|
| Valor energético (kJ)   | 2067 kJ  |
| Valor energético (kcal) | 494 kcal |
| Grasas                  | 28.8 g   |
| de las cuales saturadas | 5.9 g    |
| Carbohidratos           | 46.5 g   |
| de los cuales azúcares  | 11.1 g   |
| Fibra                   | 0 g      |
| Proteínas               | 33.9 g   |
| Sodio                   | 2.24 mg  |

Allergens

Apio, Soja, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Trigo

Always check the product labels for allergen information.



Arroz en marcha

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

- Llena un cazo con el **agua**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.



Verduras al fuego

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **mix de verduras, salpimiento** y cocina 6-7 min, removiendo, hasta que queden tiernas y doradas.
- Retira de la sartén y reserva.



Turno de la ternera

- Ralla el **jengibre**.
- Pela y ralla el **ajo**.
- Corta la **ternera** en tiras de 1 cm.
- En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **jengibre** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Cuando la sartén esté bien caliente, añade la **ternera, salpimiento** y cocina 1 min.
- Añade la **salsa de soja dulce** y cocina 1 min más, cubriendo la **ternera**.

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



¡A la mesa!

- En un bol, mezcla la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**.
- Sirve la **ternera**, las **verduras** y el **arroz** en platos, por separado.
- Acaba añadiendo la **vinagreta de soja** sobre el plato al gusto.

SABÍAS QUE: Para obtener un bocado de carne más tierno, córtala en el sentido contrario al de las fibras para romperlas.

Enjoy your meal!