

18. Salteado Chino Ternera



Duración

40 min



Web

XxX



Dificultad

6 / 10



Raciones

2

Ingredientes

- 300 gr Ternera
- 100 gr Brócoli
- 100 gr Pimiento
- 50 gr Cebolla
- 10 gr Ajos
- 18 gr Rodajas Jengibre
- Ají
- 2 Hojas de Laurel
- 3 cm Rama Canela
- Anís Estrellado
- 1 gr Pimienta Blanca
- 12 gr Vinagre
- 15 gr Soja
- 2 gr Sal
- 2 gr Azúcar
- Miel

Marinaje:

- 20 gr Soja
- 2 Cdas Maicena
- 40 ml Agua fría
- 10 gr AOVE
- Clara Huevo

Preparación

- 1.-** Cortar carne y marinar 15 minutos con la segunda columna de ingredientes.
Calentar sartén con 4 cdas de AOVE y marcar 30 segundos la carne y reservar.
- 2.-** Fuego bajo, ajo, jengibre, ají, laurel, canela, anís y pimienta.
Cuando huela subir fuego al Max. Y saltear verduras un minuto.
Añadir ternera, soja, sal, azúcar y vinagre sin dejar de remover.
- 3.-** Retirar antes de que se ablanden las verduras. Añadir miel

Consejos: