RecetaKA

TERNERA PICANTE CON SÉSAMO



Ingredientes para 6 personas: 500g de filetes de ternera / 1 ½ cdas de sésamo / 125g de caldo de carne / 2 cdas de salsa de soja / 2 cdas de jengibre / 2 dientes de ajo / 1 cdta de Maizena / ½ cucharadita de guindilla / 3 cdas de aceite de sésamo / 1 brócoli / 1 pimiento amarillo / 1 guindilla roja en tiras / 1 cdas de chile / 250 g de arroz salvaje / cilantro fresco

SOJA

GRANOS DE SÉSAMO

Elaboración

1. Colocar el arroz en un colador bajo el grifo y mojarlo bien durante 2 minutos
2. Poner el arroz en una olla con el triple de cantidad de agua o caldo, tapar y cocer durante 25-30 minutos
3. Cortar la carne en tiras y mezclar con 1 cda de sésamo. Rallar el jengibre y picar los dientes de ajo
4. Despepitar el pimiento y cortarlo en juliana. Cortar el brócoli en ramilletes
5. Picar finamente el cilantro dejando algunas hojas para decorar
6. En un bol pequeño mezclar muy bien el caldo, la salsa de soja, el jengibre, el ajo y las guindillas secas
7. En un wok calentar 1 cucharada de aceite de sésamo y saltear la carne 2 o 3 minutos. Retirarla y reservarla
8. Limpiar el wok con papel de cocina
9. Calentar en el wok el aceite de sésamo restante. Añadir el brócoli, el pimiento, la guindilla y el aceite de guindilla. Saltear 2 o 3 minutos. Incorporar la mezcla de caldo, tapar el wok y cocer 2 minutos
10. Colocar la carne de nuevo en el wok y proseguir la cocción hasta que el jugo espese. Remover de vez en cuando Espolvorear con el sésamo restante y salpimentar.
11. Servir sobre lecho de arroz salvaje y adornar con cilantro fresco

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil