

10
MINUTOS10
MINUTOS23 A 6
PORCIONES

Ingredientes:

- 1 libra (450 g) de carne molida de res
- 1 calabacín grande, rebanados
- 225 g de champiñones, rebanados
- 1 zanahoria, rallada
- Cebollín, opcional para decorar
- Aceite de preferencia

Para hacer la salsa:

- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de salsa barbacoa (original o ahumada)
- 2 cucharadas de jarabe de arce (100% pura)
- 2 dientes de ajo, rallados o picados
- 1 cucharadita de jengibre rallado (1/4 de cucharadita de jengibre molido)
- 1 cucharada de aceite de sésamo

SALTEADO RÁPIDO DE CARNE

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño o taza medidora, combinar todos los ingredientes de la salsa, dejar aparte mientras la utilizas.
2. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y agregar 1 cucharada de aceite, añadir la carne y saltear, deshaciéndola con una espátula durante unos 5 minutos o hasta que esté completamente cocida y ligeramente dorada. Transferir la carne a un recipiente aparte, dejando el aceite en la sartén.
3. En la misma sartén, agregar un poco de aceite si no tienes suficiente reservado de la carne molida y agregar todas las verduras, saltearlas y revolver frecuentemente, durante 2-3 minutos o hasta que el calabacín esté medio hecho y crujiente. No las cocines demasiado porque se cocinarán un poco más con la salsa y no quieres que se ablanden.

4. Agregar la carne molida cocida de nuevo a la sartén, incorporar la salsa, cocinar removiendo ocasionalmente, durante unos dos minutos. Esto permite que el ajo y el jengibre se cocinen ligeramente. Sazonar con sal y pimienta al gusto y retirar del fuego. Servir sobre arroz, decorar con cebollino si lo deseas, disfrutar y ser feliz.

Notas:

*Dejar que el salteado se enfríe antes de guardarlo en un recipiente hermético. Conservar en el refrigerador hasta 4 días o en el congelador hasta 3 meses.

*Descongelarlo en el refrigerador durante la noche. Para recalentar, coloca el salteado en una sartén y calienta hasta que esté bien caliente o usa el microondas.