

Salteado Oriental de Ternera y Brécol

El **brécol** complementa muy bien la carne roja, pues aparte de aportar color al plato (que de otra forma sería triste y marrón), **aumenta la absorción del hierro** de la carne, ya que es rico en vitamina C y **disminuye la absorción de grasa** al ser rico en fibra.

INGREDIENTES:

- 200-250g Ternera a tiras
- 500g Brécol
- 2 Dientes de ajo
- 2 cm Jengibre fresco
- 2 Cucharadas aceite sésamo (o girasol)
- 3 Cucharadas vinagre arroz (o de vino blanco)
- 3 Cucharadas salsa de soja
- 1 Cucharada sirope de agave o gotas sacarina líquida (opcional)
- ½ Cucharadita semillas de sésamo
- 100 ml Caldo carne o vegetal
- 1 Cucharadita Maizena.

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar y picar el ajo y el jengibre, reservar una parte.
2. Macerar la carne con la mitad del: ajo, jengibre, aceite sésamo, vinagre, salsa de soja y sirope de agave durante mínimo 30min o toda la noche (cuanto más tiempo macere más tierna quedará la carne)
3. Separar el brécol en ramilletes. Cocinar tapado 5 minutos al microondas con 2 cucharadas agua a potencia máxima o hervir 3 minutos.
4. Rehogar ajo y jengibre reservado con el aceite, agregar la ternera a tiras, remover y el resto de condimentos (vinagre, salsa de soja, sirope,) la maicena desleída en el caldo y el brécol.
5. Reducir hasta que la salsa espese.
6. Servir caliente, decorando con unas semillas de sésamo.