



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

Energía:	462 Kcal
Proteínas:	28.2 g
Grasa Total:	13.0 g
Colesterol:	136. mg
H. de Carbono:	45.8 g
Fibra Dietética:	1,6 g
Sodio:	804 mg

ASADO DE TIRA EN SU SALSA ACOMPAÑADO DE ARROZ CON MOTE

Ingredientes

Asado de tira

1 Kg de asado de tira

1 Cucharadita de comino

1 Cucharada de ají color

1 Cucharada de orégano

2 Dientes de ajo picados finamente

1 Cebolla cortada en pluma

1 Zanahoria cortada en láminas

1 Taza de vino blanco

Arroz con mote

2 Cucharadas de aceite de oliva

1 Taza de arroz

1 Taza de mote crudo

1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®

Finas hierbas a gusto

4 Tazas de agua caliente

Sal y pimienta a gusto

Para la salsa

1 Sobre de salsa de carne MAGGI®

Preparación

1.- Acomoda el asado de tira dentro de una budinera, condimenta con comino, orégano, ají color, ajo, cebolla y zanahorias. Remueve para que se impregnen los sabores, déjalo reposar tapado con papel alusa plas en refrigeración durante 15 minutos.

2.- Para el mote, calienta las dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén y agrega el arroz con el mote, sofríe durante unos segundos hasta que tome temperatura, luego

vierte de una vez el agua caliente y agrega la tableta de caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzada, agrega algunas finas hierbas a tu elección picadas y revuelve. Cocina tapado y sobre un tostador a fuego medio durante 20 a 25 min. Una vez listo verifica su cocción y la condimentación. Reserva.

3.- Luego, calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y sella a fuego medio el asado de tira por todos sus lados. Retíralo y déjalo en la budinera sobre las verduras. Aparte, agrega el vino blanco en la sartén caliente donde sellaste la carne, déjalo hervir durante 6 min. Finalmente viértelo sobre la carne y las verduras. Lleva a horno pre-calentado a 180°C durante 25 a 30 minutos hasta cocer completamente. Retira todas las verduras y el jugo obtenido en la cocción y procesa con la ayuda de una juguera o una mini pimer hasta moler completamente los ingredientes.

4.- Aparte en una olla prepara la salsa de carne MAGGI® según las instrucciones del envase, añade la molienda de verduras del paso tres y revuelve. Hierve durante unos minutos hasta alcanzar la textura deseada. Una vez todo listo sirve de inmediato.

