



TERNERA AL CURRY

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de ternera, bistec
- 250 g de tomate triturado en conserva
- 150 g de cebolla
- 40 g de salsa curry
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Freír y salar los filetes. Reservar.
- En el mismo aceite freír la cebolla y el ajo, pelados y troceados. Cuando empiecen a dorarse, añadir la salsa de tomate y la de curry. Cocinarlo unos minutos removiendo de vez en cuando.
- Incorporar los filetes a la sartén y cocinarlo todo junto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 6.3 g | Grasas 19 g |
| Kcal 331 | Proteínas 33.1 g |