

Pasta con bifés de lomo liso a la soya

Tiempo total: 40 minutos

Dificultad: Media

Porciones: 5

Ingredientes:

- 3 o 4 bifés
- 4 cucharadas de soya libre de glúten
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de ostras
- Pasta de arroz

Preparación:

- 1.- Cortar 3 o 4 bifés en tiritas y sacar el exceso de grasa si tuviera mucha. En una bolsa ziploc poner 4 cucharadas de soya libre de glúten + 1 cucharada de vinagre (el que tengan) + 2 cucharadas de aceite de oliva + 1 cucharada de salsa de ostras + la carne cortada.
- 2.- Masajear la carne para que se impregne y dejar reposar ojalá más de 30 min
- 3.- Poner la pasta de arroz en agua hirviendo con sal y cocinar sin que se pase y quede al dente
- 4.- Mientras se hace la pasta, en el sartén del lado poner un chorro de aceite de oliva y cuando esté muy caliente poner la carne (sin el líquido) y cocinar sin mover para que se dore, a fuego muy fuerte
- 5.- Cuando se dore, revolver y agregar el líquido de la marinada y cuando esté lista la carne poner la pasta directo de la olla.