PLATO DE FONDO

CARNE MARINADA CON TERIYAKI A LA SARTÉN

Valen Mac Auliffe

Ingredientes

- 500 g de carne a elección, cortada en tiras
- 3 cucharadas de salsa teriyaki
- 1/2 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de maicena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/3 taza de salsa de soya
- Aceite de oliva adicional para la sartén
- Agua, si hace falta

Preparación

- En una bolsa hermética, mezcla la teriyaki, el aceite de sésamo, la maicena, el aceite de oliva y la soya.
- Corta la carne en tiras, agrégala a la bolsa y masajea para cubrirla con el marinado.
- Refrigera al menos 1 hora; también puede dejarse toda la noche.
- Calienta aceite de oliva en una sartén hasta que esté muy caliente y agrega la carne.
- Cocina 2 a 3 minutos para un centro poco hecho, o hasta alcanzar el punto que prefieras.
- Si se seca, agrega un poco de agua para mantenerla jugosa.

