

# Wok de solomillo de ternera con bimi y anacardos con salsa melosa oriental

---

## Preparación

---

Para la salsa melosa: En un bol, mezclar los ingredientes de la salsa melosa hasta no tener grumos. Para el wok de bimi: Cortar el bimi en arbolitos pequeños. En una sartén añadir el aceite de oliva y saltear las hortalizas cortadas en tiras durante 5 minutos. Añadir los anacardos y dorar. Pasado este tiempo, añadimos la salsa melosa a la sartén y dejamos que la mezcla quede untuosa. Para el solomillo de ternera: Cocinar en la plancha el solomillo y trinchar para disponer sobre el wok.

## Ingredientes

---

Ingredientes para 4 personas:

Para el solomillo:

300 g de bimi  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
3 filetes de solomillo de ternera  
1 puñado de anacardos

Para la salsa melosa:

1 cucharada sopera de salsa de soja  
1 cucharada de salsa teriyaki  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
½ cucharada de aceite de sésamo  
1 cucharadita de miel  
1 cucharadita de jengibre en polvo  
1 cucharadita de harina de maíz

## Utensilios

---

1 cazo  
Báscula  
1 cuchillo cebollero  
1 puntilla

1 espátula

1 espátula

1 tabla

1 sartén grande

Tenedores y cucharas de apoyo

## Instructor destacado

---



Marta Verona

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

El Corte Inglés  
**SUPERMERCAD**