



BISTEC CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Un bistec jugoso acompañado de una cremosa salsa de champiñones ligera. Una opción sofisticada y saludable para la cena.

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Pieza de bistec de carne de bistec cruda [245 g]
- 1/4 Taza de yoghur Griego OIKOS Natural Sin azúcar añadida deslactosado [63 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Taza de champiñones enlatados [78 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sacar la carne: Retira los bistecs del refrigerador al menos 10 minutos antes de cocinarlos para que no estén fríos. Esto ayuda a que se cocinen de manera uniforme.
- 2º Secar los bistecs: Usa una servilleta de papel o papel absorbente para secar ambos lados de los bistecs. Esto permitirá que se doren mejor en la sartén.
- 3º Sazonar la carne: Espolvorea sal y pimienta en ambos lados de cada bistec. Usa tus manos para distribuir el sazónador de manera uniforme. No agregues demasiada sal; con una pizca en cada lado es suficiente.
- 4º Lavar los champiñones: Si están muy sucios, enjuágalos rápidamente bajo agua fría y sécalos con una servilleta. Si tienen poca suciedad, límpialos con un paño húmedo.
- 5º Cortar los champiñones: Con un cuchillo afilado, corta los champiñones en rodajas finas (de aproximadamente 2-3 mm de grosor). Ponlos en un plato.
- 6º Preparar la sartén: Usa una sartén antiadherente grande y caliéntala a fuego medio-alto durante 1-2 minutos. Esto asegura que esté lo suficientemente caliente para sellar la carne.
- 7º Añadir aceite: Agrega 1/2 cucharadita de aceite de oliva y espárcelo por la sartén moviéndola o usando una espátula.
- 8º Sellar los bistecs: Coloca los bistecs en la sartén caliente. No los muevas durante 3-4 minutos. Esto crea una costra dorada.
- 9º Voltrear los bistecs: Usa unas pinzas o una espátula para darles la vuelta. Cocina por otros 3-4 minutos para un término medio [ajusta el tiempo según tu preferencia: menos tiempo para término rojo, más tiempo para bien cocido].
- 10º Reposar los bistecs: Retira los bistecs de la sartén y colócalos en un plato. Cúbrelos con papel aluminio para mantenerlos calientes y permitir que los jugos se redistribuyan.
- 11º Usar la misma sartén: No la laves; los jugos del bistec le darán más sabor a la salsa.
- 12º Añadir más aceite: Agrega la otra 1/2 cucharadita de aceite de oliva a la sartén. Baja el fuego a medio.
- 13º Sofreír el ajo y la cebolla: Si usas ajo, pícalo finamente. Agrega el ajo y la cebolla a la sartén. Cocina por 2 minutos o hasta que la cebolla esté transparente y el ajo, ligeramente dorado.
- 14º Cocinar los champiñones: Agrega los champiñones en rodajas a la sartén. Revuelve con una espátula y cocina durante 5-7 minutos, hasta que estén suaves y dorados. Los champiñones soltarán un poco de líquido; sigue cocinando hasta que este líquido se reduzca.
- 15º Añadir el yogurt griego: Baja el fuego a bajo. Agrega el yogurt griego a los champiñones y mezcla bien con una cuchara de madera o espátula. Cocina por 1-2 minutos más. La salsa debe quedar cremosa y suave. Ajusta el sabor con sal y pimienta si es necesario.

16º Montar el plato Servir los bistecs: Coloca un bistec en cada plato. Añadir la salsa: Vierte la salsa de champiñones caliente sobre los bistecs, asegurándote de cubrirlos bien. Opcional: Si quieres un toque extra, decora con perejil fresco picado o acompaña con una guarnición ligera como espárragos al vapor o arroz integral.

17º Montar el plato Servir los bistecs: Coloca un bistec en cada plato. Añadir la salsa: Vierte la salsa de champiñones caliente sobre los bistecs, asegurándote de cubrirlos bien. Opcional: Si quieres un toque extra, decora con perejil fresco picado o acompaña con una guarnición ligera como espárragos al vapor o arroz integral.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (392 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 107 kcal | 419 kcal | 21 % |
| GRASA | 4 g | 14 g | 22 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 5 g | 27 % |
| COLESTEROL | 41 mg | 159 mg | 53 % |
| SODIO | 122 mg | 480 mg | 20 % |
| H. CARBONO | 2 g | 8 g | 3 % |
| AZÚCARES | 0 g | 2 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 2 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 16 g | 62 g | — |