

# Bistec Estilo Peruano

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
30 minutos	30 minutos	4

## Ingredientes

- 1 cebolla roja mediana
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- 1 lb de bistecs para asar a la parrilla magros deshuesados (como paleta de res tierna, bistec plano de sobre paleta o palomilla)
- Bolsa grande con cierre
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de salsa de soya de sodio reducido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de semillas de cilantro molidas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jalapeños encurtidos en cubitos

## Pasos

1. Precalienta el horno a 425°F. Rebana la cebolla finamente; pica el ajo y el cilantro fresco. Corta la carne, en contra de la dirección de la fibra, en tiras delgadas y luego colócala en la bolsa con cierre (lávate las manos).
2. Mezcla el vinagre, la salsa de soya, el comino y las semillas de cilantro; añade a la bolsa, sella y deja reposar por 15 minutos para marinar.
3. Precalienta un sartén antiadherente grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Vierte el aceite en el sartén y luego añade la cebolla y el ajo; cocina de 4 a 5 minutos, hasta que la cebolla comience a suavizarse.
4. Retira la carne de la bolsa (descartando la marinada); añade la carne, los jalapeños y el cilantro al sartén. Cocina y revuelve de 3 a 4 minutos, hasta que no queden partes rosadas y la carne alcance 145°F. Transfiere la mezcla a una bandeja para servir. Sirve con la [Yuca Frita con Salsa Ranch de Aguacate y Cilantro](#).

## Informacion nutricional

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 310, Grasa Total 19g, Grasas Saturadas 4.5g, Grasas Trans 0g, Colesterol 85mg, Sodio 190mg, Carbohidratos 3g, Fibra 1g, Azúcar Total 1g, (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 30g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 15%, Potasio 10%