KIKKOMAN

Makaron stir-fry z wołowiną i brokułami

Czas ogółem **60 min** **15 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania **30 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
4.876 kJ / 1.164 kcal

Tłuszcz: **39 g** Białko: **60 g**
Węglowodany: **143 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Marynata:

300 g	polędwicy wołowej
100 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2	ząbki czosnku
1 łyżeczka	miodu
50 ml	wina ryżowego lub sake
1 łyżka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Stir-fry:

250 g	wstępnie ugotowanego makaronu pszennego
250 g	brokułów
3	ząbki czosnku
2,5 cm	świeżego imbiru
100 g	zielonej fasolki (wstępnie blanszowanej)
1 łyżka	prażonego sezamu
0,5 pęczek	świeżej kolendry
1 pęczek	cebuli dymki
50 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	Olej do smażenia (np. rzepakowy)

Przybranie:

Prażone orzechy nerkowca (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój mięso w paski. Rozgnieć czosnek w prasce i przełóż do miski razem z wołowiną. Dodaj Sos sojowy Kikkoman, miód, wino ryżowe i Olej sezamowy Kikkoman. Wymieszaj i marynuj przez co najmniej 30 minut.

Krok 2

Podziel brokuły na małe różyczki. Posiekaj czosnek i imbir. Pokrój fasolkę na kawałki o długości 2-3 cm. Białe części dymki drobno pokrój, a zielone pokrój na paski o długości 2-3 cm. Posiekaj kolendrę i odłóż na bok.

Krok 3

Rozgrzej odrobinę oleju w woku. Wyjmij mięso z marynaty i usuń jej nadmiar. Umieść mięso w woku i smaż, aż zacznie brązowieć. Dodaj czosnek, imbir i białe części dymki i wymieszaj. Po 1 minucie dodaj brokuły i fasolkę i smaż przez około 1 minutę. Dodaj ugotowany wcześniej makaron i wymieszaj. Na koniec dodaj zielone części dymki, posiekaną kolendrę, prażony sezam i Sos sojowy Kikkoman i wymieszaj.

LUB:

Rozgrzej odrobinę oleju na patelni. Wyjmij mięso z marynaty i lekko je osusz. Umieść je na patelni i smaż, aż zacznie brązowieć. Zdejmij z patelni. Na tę samą patelnię dodaj czosnek, imbir i białą część dymki i wymieszaj. Po 1 minucie dodaj brokuły i

zieloną fasolkę i smaż przez około 3 minuty lub do momentu, aż zmiękną. Dodaj wołowinę i wymieszaj. Dodaj ugotowany makaron i wymieszaj. Na koniec dodaj zielone części dymki, posiekaną kolendrę, prażony sezam i Sos sojowy Kikkoman i wymieszaj.