KIKKOMAN

Bowl z wołowiną i warzywami

Czas ogółem **15 min** **10 min** Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.914 kJ / 696 kcal

Tłuszcz: **54,5 g** Białko: **31,8 g**
Węglowodany: **18 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

4 łyżki	oleju do smażenia
1	cebula
2	ząbki czosnku
0,5 łyżeczki	mielonego imbiru
200 g	mielonej wołowiny
3 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
70 ml	srirachy
0,5	czerwonej papryki
0,5	marchewki
2	jajka
100 g	majonezu
2 łyżki	soku z cytryny
200 g	ugotowanego ryżu
0,5	ogórka zielonego
1 łyżka	posiekanej dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 łyżki oleju do smażenia - **1** cebula - **1** ząbek czosnku - **0,5 łyżeczki** imbiru w proszku - **200 g** mielonej wołowiny - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **50 ml** srirachy
Rozgrzej olej na patelni. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Następnie dodaj imbir, wymieszaj i dodaj mieloną wołowinę. Smaż, aż mięso zbrązowieje.

Wymieszaj Sos sojowy Kikkoman i srirachę. Wlej mieszankę do mięsa. Podsmażaj przez 1 minutę. Przełóż do miski.

Krok 2

2 łyżki oleju do smażenia - **0,5** czerwonej papryki - **0,5** marchewki - **2** jajka
Na patelnię po smażeniu mięsa wlej olej. Dodaj pokrojoną w słupki marchewkę i czerwoną paprykę. Smaż 2 minuty na dużym ogniu. Warzywa ułóż w misce obok mięsa. Następnie usmaż jajka tak, aby białko się ścięło, a żółtko pozostało płynne.

Krok 3

100 g majonezu - **20 ml** srirachy - **2 łyżki** soku z cytryny - **1** ząbek czosnku - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **200 g** ugotowanego ryżu - **0,5** ogórka zielonego - **1 łyżka** posiekanej dymki
Majonez wymieszaj z sosem sriracha, sokiem z cytryny, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i Sosem sojowym Kikkoman.

Ugotowany ryż ułóż w dwóch miskach obok pozostałych składników. Dodaj pokrojonego

ogórka. Na wierzchu ułóż jajka sadzone. Posyp dymką. Podawaj z połową majonezowego sosu sriracha. Resztę sosu zachowaj do następnego przepisu – na omlet z warzywami.