KIKKOMAN

Pikantna wołowina stir-fry

Czas ogółem **25 min** **15 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.650 kJ / 394 kcal

Tłuszcz: **19,5 g** Białko: **33,9 g**
Węglowodany: **19,9 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

250 g	wołowiny (polędwicy, szpondra lub antrykotu)
4 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
1	jajko
4 łyżki	wody
1 łyżeczka	cukru
0,5 łyżeczki	skrobi ziemniaczanej
4	ząbki czosnku
10 g	imbiru
50 g	czerwonej papryki
50 g	marchewki
50 g	czerwonej cebuli
100 g	kapusty pak choi
4 łyżki	oleju
50 g	zielonego groszku
2,5 łyżki	kolendry
1 łyżeczka	sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

250 g wołowiny (polędwicy, szpondra lub antrykotu) - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżki** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **1** jajko
Wołowinę pokrój w cienkie paski. Zamarynuj w Sosie sojowym Kikkoman i sambal oelek (lub Sosie z chili do kimchi Kikkoman). Dodaj jajko i dobrze wymieszaj. Odstaw na 5 minut.

Krok 2

3 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman **4 łyżki** wody - **1 łyżeczka** cukru - **0,5 łyżeczki** skrobi ziemniaczanej - **1,5 łyżka** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
Wymieszaj w misce Sos sojowy Kikkoman z wodą i cukrem. Dodaj skrobię i resztę sambal oelek (lub Sosu z chili do kimchi Kikkoman).

Krok 3

4 ząbki czosnku - **10 g** imbiru - **50 g** czerwonej papryki - **50 g** marchewki - **50 g** czerwonej cebuli - **100 g** kapusty pak choi
Drobno posiekaj czosnek i imbir. Paprykę i marchewkę pokrój w paski. Cebulę i pak choi pokrój na większe kawałki.

Krok 4

4 łyżki oleju - **50 g** zielonego groszku - **2,5 łyżki** kolendry - **1 łyżeczka** sezamu
Rozgrzej olej na patelni. Jedno po drugim dodawaj szybko warzywa: zacznij od czosnku i imbiru. Smaż przez 1 minutę, mieszając. Dodaj cebulę i marchewkę i smaż przez kolejną minutę, nadal mieszając. Dodaj pokrojoną wołowinę i smaż przez

2-3 minuty, mieszając. Dodaj sos z kroku 2 i pozostałe warzywa, w tym zielony groszek. Wymieszaj. Posyp kolendrą I sezamem.