

Placek z mięsem w stylu japońskim

Czas ogółem **30 min** 5 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.405,8 kJ / 575 kcal

Tłuszcz: **38,8 g** Białko: **27,2 g**
Węglowodany: **36,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	kwadratowych arkuszy ciasta francuskiego
1	jajko
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
150 g	mielonej wołowiny
2	cebule dymki
4	pieczarki
1 łyżka	miso
1 łyżka	cukru
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	wody
1 łyżka	mąki kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej (do rozpuszczenia z dodatkową łyżką wody)
1 szczypta	czarnego pieprzu pietruszka (do dekoracji)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 łyżka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **150 g** mielonej wołowiny - **2** cebule dymki - **4** pieczarki - **1 łyżka** miso - **1 łyżka** cukru - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** wody - **1 łyżka** mąki kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej (do rozpuszczenia z dodatkową łyżką wody) - **1 szczypta** czarnego pieprzu. Cebulę pokrój w kostkę. Pieczarki drobno posiekaj. Wlej Olej sezamowy Kikkoman na patelnię. Kiedy się rozgrzeje, podsmażaj pieczarki i cebulę, aż zmiękną. Dodaj mielone mięso wołowe. Kiedy mięso się usmaży, dodaj miso, cukier, Sos sojowy Kikkoman, wodę i pieprz. Po rozpuszczeniu i równomiernym wmieszaniu miso, dodaj roztwór skrobi. Dokładnie wymieszaj.

Krok 2

200 g kwadratowych arkuszy ciasta francuskiego. Rozwiń arkusze ciasta francuskiego i pokrój je na 8 kwadratów (8 x 8 cm). Następnie pokrój 4 z nich na 4 długie paski (każdy o wymiarach 2 x 8 cm).

Krok 3

1 jajko - **1** 1 nadzienie z kroku 1. Posmaruj jajkiem powierzchnię wszystkich kawałków ciasta. Ułóż 4 paski wzdłuż krawędzi wszystkich kwadratów. Na środek kwadratów nałóż nadzienie z kroku 1. Ponownie posmaruj brzegi jajkiem.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 10 minut. Przed podaniem posyp posiekaną natką pietruszki.