KIKKOMAN

Noodles Stir-Fry cu Vită și Broccoli

Timp total **60 min.** **15 min.** timp de preparare **15 min.** timp de gătire **30 min.** timp de marinare

Valori nutriționale (per porție):
4.876 kJ / 1.164 kcal

Grăsimi: **39 g** Proteine: **60 g**
Carbohidrați: **143 g**

INGREDIENTE

2 Porții

300 g	mușchi de vită
100 ml	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
2	căței de usturoi
1 linguriță	miere
50 ml	vin de orez sau sake
1 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
250 g	noodles din grâu, pre-fierți
250 g	broccoli
3	căței de usturoi
2,5 cm	rădăcină de ghimbir proaspăt
100 g	păstăi de fasole verde (opărite în prealabil)
1 lingură	semințe de susan prăjite
0,5 o legătură	coriandru proaspăt
1 o legătură	ceapă verde
50 ml	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
	ulei pentru gătit (de exemplu, ulei de rapiță)
	caju prăjit, pentru servire (opțional)

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

Taie carnea de vită în fâșii subțiri. Zdrobește cei 2 căței de usturoi și adaugă-i peste carne într-un bol. Toarnă Sosul de Soia Kikkoman Fermentat Natural, mierea, vinul de orez (sau sake) și Uleiul de Susan Prăjit Kikkoman. Amestecă bine și lasă la marinat timp de cel puțin 30 de minute.

Pasul 2

Desfă broccoli în buchețele mici. Toacă mărunt usturoiul și ghimbirul. Taie păstăile de fasole verde în bucăți de 2–3 cm. Feliază fin partea albă a firelor de ceapă verde și taie partea verde în bucăți de 2–3 cm. Toacă mărunt coriandrul și pune-l deoparte.

Pasul 3

Încinge puțin ulei într-o tigaie sau wok. Scoate carnea din marinadă și tamponeaz-o ușor cu hârtie absorbantă. Prăjește-o la foc mare până începe să se rumenească frumos. Scoate carnea din tigaie și păstreaz-o deoparte.

Pasul 4

În aceeași tigaie, adaugă usturoiul, ghimbirul și partea albă a cepei verzi. Gătește timp de aproximativ 1 minut, amestecând constant. Adaugă broccoli și fasolea verde și gătește-le împreună timp de aproximativ 3 minute sau până când devin fragede, dar își păstrează textura crocantă.
Pune carnea înapoi în tigaie și amestecă bine.

Adaugă noodles-urile fierte și continuă să amesteci până când toate ingredientele sunt combinate uniform.
La final, adaugă partea verde a cepei verzi, coriandrul tocat, semințele de susan prăjite și Sosul de Soia Kikkoman Fermentat Natural. Amestecă încă o dată și servește imediat.

Pentru un plus de textură și savoare, poți presăra deasupra caju prăjit înainte de servire.