

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**

INGREDIENT

2 Porții

300 g	mușchi de vită
100 ml	<u>Sos de Soia Kikkoman</u> <u>Fermentat Natural</u>
2	căței de usturoi
1 linguriță	miere
50 ml	vin de orez sau sake
1 lingură	<u>Ulei de Susan Prăjit</u> <u>Kikkoman</u>
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	coriandru proaspăt
legătură	
1 o legătură	ceapă verde
50 ml	<u>Sos de Soia Kikkoman</u> <u>Fermentat Natural</u> 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 mărunț 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 mărunț coriandrul și pune-l deoparte.

Pasul 3

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