

Stir-Fry de Vită în Sos Teriyaki cu Caju și Orez Jasmin

Timp total **27 min.** **15 min.** timp de preparare **12 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.635,90 kJ / 629,50 kcal

Grăsimi: **19,20 g** Proteine: **36 g**
Carbohidrați: **77,20 g**

INGREDIENT

2 Porții

250 g carne de vită (mușchi de vită sau antricot)
120 g orez jasmین
1 o bucată de ghimbir proaspăt (aprox. 5 g)
1 cățel de usturoi
0,5 ardei gras roșu (aprox. 80 g)
0,5 ardei gras galben (aprox. 80 g)
0,5 linguriță ardei chili galben (aprox. 7 g)
0,5 linguriță ardei chili roșu (aprox. 7 g)
1 lingură ulei
4 lingură Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit
30 g nuci caju
2 lingură muguri de bambus
1 câteva fire de coriandru proaspăt
1 lime
1 linguriță semințe de susan

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

250 g carne de vită (mușchi de vită sau antricot)
Taie carnea de vită în felii foarte subțiri, apoi în bucăți mai mici, potrivite pentru preparatele wok.

Pasul 2

120 g orez jasmین
Fierbe orezul jasmین conform instrucțiunilor de pe ambalaj și păstrează-l cald până la servire.

Pasul 3

1 o bucată de ghimbir proaspăt (aprox. 5 g) - **1** cățel de usturoi - **0,5** ardei gras roșu (aprox. 80 g) - **0,5** ardei gras galben (aprox. 80 g) - **0,5 linguriță** ardei chili galben (aprox. 7 g) - **0,5 linguriță** ardei chili roșu (aprox. 7 g)
Curăță și toacă mărunț ghimbirul și usturoiul. Taie ardeii chili în rondele subțiri și ardeii grași în fâșii.

Pasul 4

0,5 lingură ulei - **2,5 lingură** Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit
Încinge wok-ul și adaugă ½ lingură de ulei. Pune ghimbirul și usturoiul și călește-le pentru câteva secunde, până devin aromate. Adaugă carnea de vită și rumenește-o rapid pe fiecare parte.

Pasul 5

0,5 lingură ulei - **1,5 lingură** Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit - **30 g** uci caju - **2 lingură** muguri de bambus
Adaugă 1½ linguri de Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit, amestecă și mai gătește pentru scurt timp. Pune carnea înapoi în wok, amestecă toate ingredientele și îndepărtează de pe

foc.

Pasul 6

1 câteva sprigs of coriander - **1** lime - **1 linguriță**
sesame seeds

Servește preparatul alături de orezul jasmîn.

Decorează cu frunze proaspete de coriandru,
semințe de susan și jumătăți de lime, pentru un
plus de prospețime și aromă.