KIKKOMAN

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