KIKKOMAN

Стир-фрай из говядины, брокколи и лапши

Общее время **60 мин** **15 мин** Время подготовки **15 мин** Время приготовления **30 мин** Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
4 876 кДж / 1 164 ккал

Жиры: **39 г** Белки: **60 г**
Углеводы: **143 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Маринад:

300 г	филе говядины
100 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
2	зубчика чеснока
1 ч. л.	мёда
50 мл	рисового вина или саке
1 ст. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута

Стир-фрай:

250 г	отваренной пшеничной лапши
250 г	брокколи
3	зубчика чеснока
2,5 см	свежего имбиря
100 г	стручковой фасоли (предварительно бланшированной)
1 ст. л.	поджаренных семян кунжута
0,5 пучка	кинзы
1 пучок	зелёного лука
50 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
	Растительное масло для жарки (например, рапсовое)

Для украшения:

Обжаренные кешью (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарежьте мясо тонкими полосками. Раздавите чеснок в прессе и добавьте его к говядине. Затем влейте соевый соус Kikkoman, мёд, рисовое вино, кунжутное масло Kikkoman и тщательно перемешайте. Оставьте мариноваться как минимум на 30 минут.

Шаг 2

Разделите брокколи на мелкие соцветия. Нарежьте чеснок и имбирь. Нарежьте стручковую фасоль на кусочки по 2-3 см. Мелко нарежьте белые части зелёного лука, а зелёные нарежьте полосками по 2-3 см. Нарубите кинзу и отложите в сторону.

Шаг 3

Разогрейте на сковороде немного растительного масла. Выньте мясо из маринада и слегка просушите его. Выложите его на сковороду и жарьте, пока оно не начнёт подрумяниваться. Затем выньте его из сковороды.

Шаг 4

В ту же сковороду добавьте чеснок, имбирь и белую часть зелёного лука и перемешайте. Через 1 минуту добавьте брокколи и стручковую фасоль и жарьте вместе около 3 минут или пока они не станут мягкими. Добавьте обратно говядину и перемешайте. Добавьте готовую

лапшу и перемешайте. В конце добавьте зелёные части лука, рубленую кинзу, кунжут и соевый соус Kikkoman и перемешайте.