

Боул с говядиной и овощами

Общее время 15 мин 10 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 914 кДж / 696 ккал

Жиры: **54,5 г** Белки: **31,8 г**

Углеводы: **18 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

4 ст. л.	растительного масла для жарки
1	луковица
2	зубчика чеснока
0,5 ч. л.	молотого имбиря
200 г	говяжьего фарша
3 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
70 мл	соуса шриача
0,5	красного болгарского перца
0,5	моркови
2	яйца
100 г	майонеза
2 ст. л.	лимонного сока
200 г	готового риса
0,5	огурца
1 ст. л.	зелёного лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

2 ст. л. масла для жарки - **1** луковица - **1** зубчик чеснока - **0,5 ч. л.** молотого имбиря - **200 г** говяжьего фарша - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **50 мл** соуса шриача

Нарежьте репчатый лук и чеснок. Разогрейте масло в сковороде и добавьте лук и чеснок. Затем добавьте имбирь, перемешайте и добавьте фарш. Обжарьте мясо до румяного цвета.

Смешайте соевый соус Kikkoman и соус шриача. Влейте смесь в мясо. Обжаривайте всё вместе в течение 1 минуты. Переложите в тарелку.

Шаг 2

2 ст. л. масла для жарки - **0,5** красного болгарского перца - **0,5** моркови - **2** яйца
Нарежьте морковь и болгарский перец крупной соломкой. Добавьте масло в сковороду и обжарьте морковь и перец на сильном огне в течение 2 минут. Выложите овощи в тарелку рядом с мясом. Пожарьте яйца, пока белки не схватятся, а желтки всё ещё будут жидкими.

Шаг 3

100 г майонеза - **20 мл** соуса шриача - **2 ст. л.** лимонного сока - **1** зубчик чеснока - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **200 г** готового риса - **0,5** огурца - **1 ст. л.** зеленого лука

Нарежьте зелёный лук и огурец. Смешайте майонез с соусом шриача, лимонным соком, давленным чесноком и соевым соусом Kikkoman.

Разложите готовый рис в две глубокие тарелки. Добавьте нарезанный огурец и положите сверху жареные яйца. Посыпьте зелёным луком.

Подавайте с половиной соуса из майонеза и шрирачи. Вторую половину оставьте для следующего рецепта — омлета с овощами.