KIKKOMAN

Лапша Терияки со стейком

Общее время **25 мин** **10 мин** Время подготовки **15 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 945 кДж / 464 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

350 г	стейка из поясничной части
6 ст. л.	вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком
2 ст. л.	арахисового масла
1	сладкий красный перец, нарезанный соломкой
1	головка красного лука, нарезанная соломкой
200 г	соевых бобов
275 г	отваренной яичной лапши

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Срезать жир со стейка, затем нарезать его на ломтики, залить соусом Teriyaki, закрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник для маринования на ночь.

Шаг 2

На сильно разогретой сковороде обжарить в 1 сл. л. масла сладкий перец и лук в течение примерно 3 минут. Добавить соевые бобы, все вместе жарить еще около 1 минуты, затем вынуть из сковороды овощи и отложить в сторону.

Шаг 3

Слить в отдельную посуду маринад из мяса. Сильно разогреть на сковороде оставшееся масло, обжарить в нем в течение 3–4 минут ломтики стейка, добавить лапшу, овощи, отлитый маринад и тушить все вместе около 5 минут. Выложить готовую лапшу терияки с ломтиками стейка на большую тарелку и подать на стол.