

Стир-фрай с говядиной, тальятелле и руколой

Общее время **22 мин** 10 мин Время подготовки 12 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 010 кДж / 480 ккал

Жиры: **17 г** Белки: **35 г**

Углеводы: **42 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

30 мл растительного масла
300 г говяжьего филе, тонко нарезанного
120 г шампиньонов, разрезанных пополам
1 головка чеснока
10 мл оливкового масла
1 ч. л. тёртого имбиря
30 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
200 г тальятелле
80 мл сладкой мирин
приправы Kikkoman
120 мл воды
1 ч. л. картофельного крахмала

Для украшения:

1 ст. л. нарезанного шнитт-лука
30 г руколы
1 ч. л. чёрного кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

15 мл растительного масла - **300 г** говяжьего филе, тонко нарезанного
Разогрейте вок, добавьте масло и говядину и обжаривайте 2–3 минуты до появления румяной корочки. Выньте из вока и отложите в сторону.

Шаг 2

15 мл растительного масла - **120 г** шампиньонов, разрезанных пополам
Добавьте еще немного масла в тот же вок и обжарьте грибы 3–4 минуты до золотистого цвета.

Шаг 3

1 головка чеснока - **10 мл** оливкового масла - **1 ч. л.** тёртого имбиря - **30 мл** соевого соуса
натурального брожения Kikkoman
Разрежьте головку чеснока пополам, сбрызните оливковым маслом и запекайте при 180°C 30 минут. Добавьте запечённый чеснок и имбирь к грибам и хорошо перемешайте. Верните говядину в вок, влейте соевый соус Kikkoman и нагрейте на среднем огне.

Шаг 4

200 г тальятелле - **80 мл** сладкой мирин
приправы Kikkoman - **120 мл** воды - **1 ч. л.** картофельного крахмала - **1 ст. л.** нарезанного шнитт-лука - **30 г** руколы - **1 ч. л.** чёрного кунжута
Отварите тальятелле аль денте. Смешайте сладкую мирин приправу Kikkoman, воду и крахмал до однородной консистенции, затем добавьте в вок из шага 3. Быстро перемешайте и

доведите до кипения, пока соус не загустеет.
Добавьте тальятелле и мешайте 2 минуты, пока
блюдо не прогреется. Украсьте шнитт-луком,
руколой и чёрным кунжутом.