

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	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <i>Kikkoman</i>
200 г	тальятелле
80 мл	<u>сладкой мирина</u> <u>приправы Kikkoman</u>
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 мирина
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 мирина 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.