

Жареная говядина в соусе из черного перца

Общее время **35 мин** 20 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2653 кДж / 633 ккал

Жиры: **36 г** Белки: **35,2 г**
Углеводы: **35,9 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

250 г	говяжьего стейка рибай, нарезанного полосками
150 г	брокколи, разделенной на соцветия
1	красный болгарский перец, нарезанный полосками
1	красная луковица, нарезанная соломкой
0,5	пучка молодого зеленого лука, мелко нарезанного
1	зубчик чеснока, мелко нарезанный
15 г	свежего имбиря, мелко нарезанного
5 ст. л.	масла для жарки
50 мл	соуса из черного перца
2 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
1 ст. л.	Масло Kikkoman из поджаренного кунжута
Для посыпки	
1 ст. л.	мелко нарезанного лука-резанца (можно использовать кинзу или базилик)
	Несколько веточек петрушки, использовать только листья
1	пучок молодого

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Вскипятите воду в сковороде вок, бланшируйте в ней брокколи, затем достаньте брокколи и слейте воду.

Шаг 2

Высушите сковороду и разогрейте в ней 3 ст. л. масла, добавьте полоски мяса, быстро обжарьте их и достаньте.

Шаг 3

Обжарьте болгарский перец и соломку красного лука, затем добавьте немного зеленого лука и достаньте.

Шаг 4

Протрите сковороду, затем поджарьте чеснок и имбирь с оставшимся маслом.

Шаг 5

Положите обжаренные овощи и мясо обратно в сковороду.

Шаг 6

Добавьте соус из черного перца и брокколи.

Шаг 7

Приправьте блюдо соевым соусом Kikkoman и

175 г

зеленого лука, мелко
нарезанного
Свежемолотый перец
отварного риса басмати

маслом из поджаренного кунжута Kikkoman,
хорошенько перемешайте.

Шаг 8

Украсьте мясо и овощи луком-резанцем,
листьями петрушки и зеленым луком.

Шаг 9

Полейте оставшимся в воке соусом, приправьте
перцем и подавайте с приготовленным рисом
басмати.