

# Жареный говяжий стейк Якинику

Общее время 45 мин 45 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):  
1281 кДж / 306 ккал

Жиры: 12,7 г Белки: 29,2 г  
Углеводы: 19,4 г

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

500 г говяжьего стейка  
200 г лука  
10 грибов шиитакэ  
1 красный сладкий стручковый перец  
1 желтый сладкий стручковый перец  
5,5 стеблей зеленой спаржи  
немного растительного масла

#### Смесь пряностей

4 ст. л. яблочного пюре  
3 ст. л. Соевый соус натурального брожения Kikkoman  
4 ст. л. Сладкий соевый соус для риса Kikkoman  
1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука  
0,5 ч. л. измельченного чеснока  
2 ч. л. поджаренного кунжута  
0,5 ч. л. кунжутного масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Стейк (шириной около 2 см) нарезать наискосок полосками толщиной 5-6 мм. Почистить луковицы, разрезать их пополам и нарезать ломтиками толщиной 7-8 мм. Грибы шиитакэ почистить и разрезать пополам. Сладкий стручковый перец также помыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать маленькими кусочками. Стебли спаржи почистить снизу, бланшировать и затем нарезать кусочками длиной около 3 см.

### Шаг 2

Для приготовления смеси пряностей все ингредиенты тщательно смешать в миске и дать смеси настояться. В сковороде с нагреть масло и подрумянить в нем овощи, которые затем выложить на тарелку и поставить в теплое место, чтобы они не остыли. Сковороду нагреть еще раз и подрумянить полоски мяса с обеих сторон, не добавляя больше масла. Затем выложить на сковороду овощи и смесь пряностей, тщательно перемешать мясо и овощи, регулярно помешивая на сильном огне.