

Restované nudle s hovězím masem a brokolicí

Celkový čas vaření **60 min.** 15 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření **30 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

4.876 kJ / 1.164 kcal

Tuky: **39 g** Bílkoviny: **60 g**

Sacharidy: **143 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Na marinádu:

300 g hovězí svíčkové

100 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

2 stroužky česneku

1 čajová medu

lžička

50 ml rýžového vína nebo saké

1 polévková Kikkoman Pražený

lžíce sezamový olej

Na stir-fry:

250 g předvařených pšeničných
nudlí

250 g brokolice

3 stroužky česneku

2,5 cm čerstvého zázvoru

100 g zelených fazolek
(předvařených)

1 polévková pražených sezamových

lžíce semínek

0,5 svazku čerstvého koriandru

1 svazek jarní cibulky

50 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

Olej na smažení (např.
řepkový)

Na ozdobu:

Pražené kešu ořechy
(volitelně)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Hovězí nakrájejte na tenké proužky. Česnek prolisujte a přidejte k masu. Přilijte Kikkoman Sójovou omáčku, med, víno a Kikkoman Sezamový olej. Dobře promíchejte a nechte marinovat alespoň 30 minut.

Krok 2

Brokolici rozdělte na malé růžičky. Česnek a zázvor nasekejte. Fazolky nakrájejte na 2–3cm kousky. Bílou část jarní cibulky nakrájejte na tenká kolečka, zelenou část na proužky. Koriandr nasekejte a dejte stranou.

Krok 3

Rozehřejte trochu oleje na pánvi. Maso vyjměte z marinády a lehce osušte. Vložte ho na pánev a opékejte, dokud nezačne hnědnout. Poté ho vyjměte z pánve.

Krok 4

Do stejné pánve přidejte česnek, zázvor a bílou část jarní cibulky a promíchejte. Po 1 minutě přidejte brokolici a zelené fazolky a společně smažte asi 3 minuty, nebo dokud nezměkknou. Přidejte hovězí maso a promíchejte. Přidejte uvažené nudle a opět promíchejte. Nakonec přidejte zelenou část jarní cibulky, nasekaný koriandr, pražený sezam a Kikkoman Sójovou omáčku, vše důkladně promíchejte.