KIKKOMAN

Hovězí stir-fry s tagliatelle a rukolou

Celkový čas vaření **22 min.** **10 min.** Doba přípravy **12 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.010 kJ / 480 kcal

Tuky: **17 g** Bílkoviny: **35 g**
Sacharidy: **42 g**

INGREDIENCE

2 Porce

30 ml	rostlinného oleje
300 g	hovězí svíčkové, nakrájené na tenké plátky
120 g	žampionů, rozkrojených napůl
1	palice česneku
10 ml	olivového oleje
1 čajová lžička	nastrouhaného zázvoru
30 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
200 g	tagliatelle
80 ml	Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
120 ml	vody
1 čajová lžička	bramborového škrobu

Na ozdobu:

1 polévková lžíce	nasekané pažitky
30 g	rukoly
1 čajová lžička	černého sezamu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

15 ml rostlinného oleje - **300 g** hovězí svíčkové, nakrájené na tenké plátky
Rozehřejte wok, přidejte olej a hovězí maso a restujte 2–3 minuty, dokud se nezatáhne a nezhnědne. Poté ho vyjměte z woku a dejte stranou.

Krok 2

15 ml rostlinného oleje - **120 g** žampionů, rozkrojených napůl
Do téhož woku přidejte trochu oleje a smažte žampiony 3–4 minuty, dokud nezezlátnou.

Krok 3

1 palice česneku - **10 ml** olivového oleje - **1 čajová lžička** nastrouhaného zázvoru - **30 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
Rozkrojte palici česneku napůl, pokapejte ji olivovým olejem a pečte při 180 °C po dobu 30 minut. Přidejte pečený česnek a zázvor k žampionům a dobře promíchejte. Vraťte hovězí maso do woku, přilijte Sójovou omáčku Kikkoman a prohřejte na středním ohni.

Krok 4

200 g tagliatelle - **80 ml** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **120 ml** vody - **1 čajová lžička** bramborového škrobu - **1 polévková lžíce** pažitky, nasekané - **30 g** rukoly - **1 čajová lžička** černého sezamu
Uvařte tagliatelle na skus (al dente). Smíchejte Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo, vodu a bramborový škrob do hladka, poté směs přilijte do

woku z kroku 3. Rychle promíchejte a krátce povařte, dokud omáčka nezhoustne. Přidejte tagliatelle a míchejte po dobu 2 minut, dokud se vše dobře neprohřeje. Nakonec ozdobte pažitkou, rukolou a černým sezamem.