

Restované hovězí s černým pepřem

Celkový čas vaření **35 min.** 20 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.653 kJ / 633 kcal

Tuky: **36 g** Bílkoviny: **35,2 g**
Sacharidy: **35,9 g**

INGREDIENCE

2 Porce

- 250 g** rib-eye hovězího steaku, nakrájeného na proužky
- 150 g** bimi nebo brokolice, rozdělené na růžičky
- 1** červená paprika, nakrájená na proužky
- 1** červená cibule, nakrájená na proužky
- 0,5** svazku jarní cibulky, jemně nakrájené
- 1** stroužek česneku, jemně nasekaný
- 15 g** čerstvého zázvoru, jemně nasekaného
- 5 polévkové lžíce** oleje na smažení
- 50 ml** omáčky s černým pepřem
- 2 polévkové lžíce** [Kikkoman Sójová omáčka](#) přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
- 1 polévková lžíce** [Kikkoman Pražený sezamový olej](#)
- Na polevu**
- 1 polévková lžíce** nasekané pažitky (alternativa: čerstvý koriandr nebo bazalka)
Několik stonků kudrnky (kadeřavé petrželky), otrhané lístky
- 1** jarní cibulka, jemně nakrájená
Čerstvě mletý pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Přiveďte vodu k varu ve woku, přidejte bimi nebo brokolici, blanšírujte, poté vyjměte a nechte okapat.

Krok 2

Wok osušte, rozehřejte v něm 3 lžíce oleje, přidejte proužky masa, rychle osmahněte a vyjměte.

Krok 3

Orestujte proužky papriky a cibule, poté krátce přidejte jarní cibulku a vyjměte.

Krok 4

Wok vytřete dočista a na zbylém oleji osmahněte česnek a zázvor.

Krok 5

Přidejte zpět restovanou zeleninu a maso.

Krok 6

Přidejte omáčku s černým pepřem a bimi nebo brokolici.

Krok 7

Dochutíme sójovou omáčkou Kikkoman a sezamovým olejem Kikkoman, dobře promícháme.

175 g

basmati rýže, uvařené

Krok 8

Maso a zeleninu ozdobte pažitkou, petrželkou a čerstvou jarní cibulkou.

Krok 9

Pokapejte zbylou omáčkou z woku, dochutte čerstvě mletým pepřem a podávejte s uvařenou basmati rýží.