

# 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 nezměknou. 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.