KIKKOMAN

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 lžička	medu
50 ml	rýžového vína nebo saké
1 polévková lžíce	Kikkoman Pražený 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 lžíce	pražených sezamových 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 uvařené nudle a opět promíchejte. Nakonec přidejte zelenou část jarní cibulky, nasekaný koriandr, pražený sezam a Kikkoman Sójovou omáčku, vše důkladně promíchejte.