

Sladko-pikantní hovězí bowl

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

Nutriční hodnoty (na porci):
2.163 kJ / 516 kcal

Tuky: **9 g** Bílkoviny: **35,9 g**
Sacharidy: **76,4 g**

INGREDIENCE

4 Porce

300 g	rýže
1,5	oleje
polévková lžíce	
2	cibule, nakrájené na plátky
500 g	minutkového hovězího masa, nakrájeného na tenké plátky
1 polévková lžíce	jemně nastrouhaného zázvoru
1	stroužek česneku, jemně nastrouhaný
1	červená chilli paprička, zbavená semínek a najemno nasekaná
100 ml	<u>Kikkoman Teriyaki bezlepková marináda</u>
2 čajové lžičky	kukuřičného škrobu
2 polévkové lžíce	nakládaného růžového zázvoru
2	jarní cibulky, nakrájené na 2,5 cm dlouhé kousky a na tenké proužky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Uvařte rýži podle pokynů na obalu, slijte ji a uchovejte v teple.

Krok 2

Mezitím rozežhřejte olej ve velké pánvi nebo woku na vysoké teplotě. Přidejte cibuli a smažte 3–4 minuty, dokud nezačne měknout. Přidejte hovězí maso a smažte 1 minutu. Poté vmíchejte zázvor, česnek, chilli papričku, Kikkoman Teriyaki bezlepkovou marinádu a 100 ml vody. Nechte prohřát.

Krok 3

V malé misce smíchejte 1–2 lžíce horké omáčky s kukuřičným škrobem a vytvořte pastu. Přidejte ji do pánve a míchejte, dokud se omáčka nezahustí. Vařte ještě 1 minutu.

Krok 4

Rozdělte uvařenou rýži do čtyř misek, poté na ni navrstvěte hovězí směs. Nakonec ozdobte nakládaným růžovým zázvorem a jarní cibulkou.