

Těstovinový salát s hovězím masem a žampiony

Celkový čas vaření **15 min.** 5 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.964 kJ / 708 kcal

Tuky: **28 g** Bílkoviny: **37 g**

Sacharidy: **74 g**

INGREDIENCE

2 Porce

1 polévková rostlinného oleje

lžíce

200 g mletého hovězího masa

100 g žampionů

1 polévková Kikkoman Sójová omáčka

lžíce přirozeně fermentovaná

tekuté ochucovadlo

0,5 červené papriky

0,5 cibule, nasekaná

200 g těstovin penne

200 g konzervované kukuřice

Dresink a ozdoba:

1 polévková majonézy

lžíce

1 polévková kečupu

lžíce

1 čajová Kikkoman Sójová omáčka

lžička přirozeně fermentovaná

tekuté ochucovadlo

2 polévkové pražených arašídů

lžíce

1 polévková nasekané jarní cibulky

lžíce

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 polévková lžíce rostlinného oleje - **200 g**

mletého hovězího masa - **100 g** žampionů,

nakrájených - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová

omáčka přirozeně fermentovaná tekuté

ochucovadlo

Na pánvi rozežehřejte olej a restujte mleté maso za

stálého míchání, dokud se nevypaří všechna

tekutina. Přidejte žampiony a Kikkoman Sójovou

omáčku, restujte další 2 minuty, poté nechte

vychladnout.

Krok 2

0,5 červené papriky - **0,5** cibule - **200 g** těstovin

penne - **200 g** konzervované kukuřice

Uvařte těstoviny podle návodu na obalu. Červenou

papriku a cibuli nakrájejte na malé kostičky.

Uvařené těstoviny přendejte do větší mísy. Přidejte

nakrájenou zeleninu, scezenou kukuřici a vychladlé

maso se žampiony.

Krok 3

1 polévková lžíce majonézy - **1 polévková lžíce**

kečupu - **1 čajová lžička** Kikkoman Sójová omáčka

přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **2**

polévkové lžíce pražených arašídů - **1 polévková**

lžíce nasekané jarní cibulky

Smíchejte majonézu, kečup a Kikkoman Sójovou

omáčku. Dresink nalijte na salát a důkladně

promíchejte. Navrch nasypete pražené arašídů a

nasekanou jarní cibulku.