KIKKOMAN

Wok med biff, brokkoli og nudler

total tid **60 min.** **15 min.** tilberedningstid **15 min.** koketid **30 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
4.876 kJ / 1.164 kcal

Fett: **39 g** Protein: **60 g**
Karbohydrater: **143 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Marinade:

300 g	oksefilet
1 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2	hvitløksfedd
1 ts	honning
0,5 dl	risvin eller sake
1 ss	Kikkoman ristet Sesamolje

Wok:

250 g	forkokte hvetenudler
250 g	brokkoli
3	hvitløksfedd
2,5 cm	fersk ingefær
100 g	brekkbønner (forblansjert)
1 ss	ristede sesamfrø
0,5 bunt	fersk koriander
1 bunt	vårløk
0,5 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
	Matolje (f.eks. rapsolje)

Garnityr:

Ristede cashewnøtter (valgfritt)

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær kjøttet i strimler. Knus hvitløken i en hvitløkspresse og ha den i en bolle sammen med kjøttet. Tilsett Kikkoman Soyasaus, honning, risvin og Kikkoman Sesamolje, og bland alt godt sammen. Mariner i minst 30 minutter.

Steg 2

Del brokkolien opp i små buketter. Hakk hvitløk og ingefær. Skjær brekkbønnene i biter på 2-3 cm. Skjær den hvite delen av vårløken i tynne skiver, og skjær den grønne delen i strimler på 2-3 cm. Hakk fersk koriander og sett til side.

Steg 3

Varm opp litt olje i pannen. Ta kjøttet ut av marinaden og klapp det litt tørt. Legg det i pannen og stek til det begynner å bli brunt. Ta det ut av pannen.

Steg 4

Oppi den samme pannen legger du hvitløk, ingefær og de hvite delene av vårløken. Rør om. Etter 1 minutt tilsetter du brokkoli og brekkbønner og steker alt sammen i ca. 3 minutter til de er myke. Tilsett kjøttet og rør om. Tilsett de forkokte nudlene og rør om. Til slutt tilsetter du de grønne delene av vårløken, hakket koriander, ristede sesamfrø og Kikkoman Soyasaus. Rør om.