

Biffwok med tagliatelle og rucola

total tid **22 min.** 10 min. tilberedningstid 12 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

2.010 kJ / 480 kcal

Fett: **17 g** Protein: **35 g**

Karbohydrater: **42 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

0,3 dl	vegetabilsk olje
300 g	indrefilet av storfe, tynt oppskåret
120 g	champignon, delt i to
1	hvitløk
10 dl	olivenolje
1 ts	raspet ingefær
0,3 dl	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
200 g	tagliatelle
0,8 dl	<u>Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style</u>
1,2 dl	vann
1 ts	potetstivelse
Garnityr:	
1 ss	gressløk, hakket
30 g	rucola
1 ts	svarte sesamfrø

TILBEREDNING

Steg 1

0,15 dl vegetabilsk olje - **300 g** indrefilet av storfe, tynt oppskåret

Varm opp en wokpanne, tilsett olje og indrefilet og wokk i 2–3 minutter til kjøttet er brunet. Ta det ut av wokpannen og legg det til side.

Steg 2

0,15 dl vegetabilsk olje - **120 g** champignon, delt i to

Ha litt mer olje i den samme wokpannen og stek soppen i 3–4 minutter til den er gyllen.

Steg 3

1 hvitløk - **0,1 dl** olivenolje - **1 ts** raspet ingefær - **0,3 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Del hvitløken i to, ringle over olivenolje og stek i ovnen ved 180 °C i 30 minutter. Ha ovnsstekt hvitløk og ingefær sammen med soppen og rør godt om. Ha indrefilet tilbake i wokpannen, hell i Kikkoman Soyasaus og varm opp på middels varme.

Steg 4

200 g tagliatelle - **0,8 dl** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **1,2 dl** vann - **1 ts** potetstivelse - **1 ss** gressløk, hakket - **30 g** rucola - **1 ts** svarte sesamfrø

Kok tagliatellen al dente. Rør Kikkoman Mirin-Style Søt Smakssetter, vann og potetstivelse til en jevn blanding, og hell den i wokpannen fra steg 3. Rør kraftig og kok opp til sausen tykner. Tilsett tagliatellen og vend den inn i 2 minutter til den er gjennomvarmet. Garner med gressløk, rucola og svarte sesamfrø.

