

Woket pepperbiff med grønnsaker

total tid **35 min.** 20 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.653 kJ / 633 kcal

Fett: **36 g** Protein: **35,2 g**
Karbohydrater: **35,9 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

250 g	biffstrimler
150 g	brokkolini eller brokkoli i buketter
1	rød paprika i strimler
1	rødløk i strimler
0,5	bunt finhakket vårløk
1	finhakket fedd hvitløk
15 g	finhakket fersk ingefær
5 ss	olje til steking, f.eks. olivenolje eller rapsolje
50 dl	sort peppersaus
0,5 dl	sort peppersaus
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
Tilbehør	
1 ss	chives, finely sliced (alternative: fresh coriander, fresh basil)
	Bladpersille
1	finhakket gressløk
	Nykvernet pepper
175 g	kokt basmatiris

TILBEREDNING

Steg 1

Kok opp vann i en wokpanne eller en stekepanne.

Steg 2

Tilsett brokkolini eller brokkoli og kok i 2 minutter. Hell av vannet og skyll brokkolien i kaldt vann.

Steg 3

Tørk av vannet i wokpannen og varm opp 3 ss stekeolje i den.

Steg 4

Tilsett biffstrimlene, stek raskt til de er gylne og sett til side.

Steg 5

Stek paprika- og løkstrimler, og deretter vårløk. Sett til side.

Steg 6

Tørk wokpannen ren og stek hvitløk og ingefær med resten av oljen.

Steg 7

Tilsett grønnsakene og det stekte kjøttet. Tilsett sort peppersaus.

Steg 8

Smak til med Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Sesamolje og bland godt sammen.

Steg 9

Topp woken med gressløk, bladpersille og fersk vårløk. Hell over sausen som er igjen i wokpannen, smak til med pepper og server med kokt basmatiris.