

Involtini di manzo con noodles e pak choi

Tempo totale **235 Min** **60 Min** Tempo di preparazione **175 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per gli involtini:

1,6 kg	di fettine per involtini di manzo (20 fette da circa 80 g l'una)
200 g	di pasta di miso
100 g	di zenzero sott'aceto
300 g	di tofu affumicato, tagliato in 10 bastoncini lunghi
60 ml	di olio vegetale per friggere
500 g	di cipolle, tritate grossolanamente
200 g	di funghi, tagliati a metà
15 g	di aglio, pelato
50 g	di concentrato di pomodoro
500 ml	di vino rosso
2 l	di brodo di manzo
100 ml	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
15 g	di amido di mais (maizena)

Per l'insalata:

300 g	di spaghetti di soia
60 ml	di olio vegetale per friggere
500 g	di baby pak choi, tagliato a listarelle sottili
20 g	di cipolle rosse, affettate finemente
100 ml	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
50 g	di peperoncini, affettati

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per creare l'involtino, sovrapponi due fette di manzo a forma di "T", spalmaci sopra un leggero strato di pasta di miso e cospargi con lo zenzero sott'aceto. Posiziona un bastoncino di tofu affumicato lungo la parte superiore della "T", ripiega i lati verso l'interno e arrotola stretto partendo dal basso.

Passaggio 2

Preriscalda il forno a 160 °C (ventilato). Scalda l'olio in una casseruola e rosola gli involtini su tutti i lati per 6-8 minuti. Togli la carne. Aggiungi nella casseruola le cipolle, i funghi e l'aglio e falli dorare per 5-6 minuti. Incorpora il concentrato di pomodoro e cuoci per altri 1-2 minuti. Sfuma con il vino rosso e lascia ridurre leggermente. Aggiungi il brodo di manzo, immersi gli involtini nel liquido e lasciali brasare in forno per circa 2 ore e mezza, girandoli ogni 30 minuti.

Passaggio 3

Cuoci gli spaghetti di soia seguendo le istruzioni sulla confezione. Scalda l'olio in una padella e salta il pak choi e le cipolle per 2-3 minuti. Uniscili agli spaghetti di soia in una ciotola capiente. Emulsiona insieme l'olio di sesamo, i peperoncini, il coriandolo, il succo di lime e il miele, e condisci l'insalata con questa salsa. Infine, incorpora gli arachidi.

Passaggio 4

Togli gli involtini dalla salsa. Filtra la salsa con un

50 g finemente
di coriandolo, tritato
finemente
100 ml di succo di lime
50 g di miele
100 g di arachidi tostate e
salate, tritate

In aggiunta:

20 g di crescione

colino a maglie fini e insaporiscila con la Salsa di Soia Kikkoman. Mescola l'amido di mais con un po' d'acqua e usalo per addensare leggermente la salsa. Rimetti gli involtini nella salsa e riscaldali. Servi gli involtini con l'insalata e guarnisci con il crescione.