

Noodles saltati in padella con manzo e broccoli

Tempo totale **60 Min** 15 Min Tempo di preparazione 15 Min Tempo di cottura 30 Min Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):

4.876 kJ / 1.164 kcal

Grassi: **39 g** Proteine: **60 g**

Carboidrati: **143 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Marinata:

- 300 g** di filetto di manzo
- 100 ml** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
- 2** spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino** di miele
- 50 ml** di vino di riso o sake
- 1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato
Kikkoman

Stir-fry:

- 250 g** di noodles precotti
- 250 g** di broccoli
- 3** spicchi d'aglio
- 2,5 cm** di zenzero fresco
- 100 g** di fagiolini verdi (pre-sbollentati)
- 1 cucchiaio** di semi di sesamo tostati
- 0,5** di coriandolo fresco
- mazzetto**
- 1 mazzetto** di cipollotti
- 50 ml** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
Olio per la cottura (es. colza)

Guarnizione:

- Anacardi tostati
(opzionale)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Taglia la carne a strisce. Pesta l'aglio con un mortaio e aggiungilo alla carne in una ciotola. Aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman, il miele, il vino di riso e l'Olio di Sesamo Kikkoman, quindi mescola bene il tutto. Lascia marinare per almeno 30 minuti.

Passaggio 2

Dividi il broccolo in piccole cimette. Trita l'aglio e lo zenzero. Taglia i fagiolini in pezzi di 2-3 cm. Affetta finemente la parte bianca dei cipollotti e taglia la parte verde in strisce di 2-3 cm. Trita il coriandolo fresco e mettilo da parte.

Passaggio 3

Scalda un po' di olio da cucina in una padella. scola la carne dalla marinata e asciugala leggermente. Mettila in padella e falla rosolare fino a quando non inizierà a dorarsi, poi togli la dalla padella.

Passaggio 4

Nella stessa padella, aggiungi l'aglio, lo zenzero e la parte bianca dei cipollotti e mescola. Dopo un minuto, aggiungi i broccoli e i fagiolini e fai saltare per circa 3 minuti, o finché non saranno morbidi. Aggiungi la carne e mescola. Aggiungi i noodles cotti e mescola di nuovo. Infine, aggiungi la parte verde dei cipollotti, il coriandolo tritato, i semi di sesamo tostati e la Salsa di Soia Kikkoman, mescolando bene.

