KIKKOMAN

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 mazzetto	di coriandolo fresco
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 toglila 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.