

# Bowl di manzo e verdure

Tempo totale **15 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**2.914 kJ / 696 kcal**

Grassi: **54,5 g** Proteine: **31,8 g**

Carboidrati: **18 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

<b>4 cucchiai</b>	di olio per friggere
<b>1</b>	cipolla
<b>2</b>	spicchi d'aglio
<b>0,5</b>	di zenzero in polvere
<b>cucchiaino</b>	
<b>200 g</b>	di carne macinata
<b>3 cucchiai</b>	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
	Kikkoman
<b>70 ml</b>	di Sriracha
<b>0,5</b>	peperone rosso
<b>0,5</b>	carota
<b>2</b>	uova
<b>100 g</b>	di maionese
<b>2 cucchiai</b>	di succo di limone
<b>200 g</b>	di riso cotto
<b>0,5</b>	cetriolo verde
<b>1 cucchiaio</b>	di cipollotto

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**2 cucchiai** di olio per friggere - **1** cipolla - **1** spicchio d'aglio - **0,5 cucchiaino** di zenzero in polvere - **200 g** di carne macinata - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **50 ml** di Sriracha

Trita la cipolla e l'aglio. Scalda l'olio in una padella e aggiungi cipolla e aglio. Poi, aggiungi lo zenzero, mescola e metti la carne macinata. Cuoci fino a che la carne non diventa marroncina.

Mescola la salsa di soia Kikkoman con la sriracha. Versa il composto sulla carne. Fai saltare il tutto per un minuto. Trasferisci nelle ciotole.

### Passaggio 2

**2 cucchiai** di olio per friggere - **0,5** peperone rosso - **0,5** carota - **2** uova

Taglia le carote e i peperoni a bastoncini. Aggiungi l'olio in una padella e friggi le carote e i peperoni a fuoco alto per 2 minuti. Disponi le verdure nelle ciotole accanto alla carne. Cuoci le uova fino a quando gli albumi si sono rappresi e i tuorli sono ancora morbidi.

### Passaggio 3

**100 g** di maionese - **20 ml** di Sriracha - **2 cucchiai** di succo di limone - **1** spicchio d'aglio - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **200 g** di riso cotto - **0,5** cetriolo verde - **1 cucchiaio** di cipollotto

Trita la cipolla verde e il cetriolo. Mescola la maionese con la sriracha, il succo di limone, l'aglio

schiacciato e la salsa di soia Kikkoman.

Metti il riso cotto nelle ciotole. Aggiungi il cetriolo tritato e aggiungi le uova cotte sul piatto. Cospargi con le cipolle verdi. Servi con metà della salsa di maionese e sriracha. Lascia l'altra metà della salsa per la prossima ricetta (Omelette con verdure).