

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

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

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 cucchiaini di olio per friggere - **1** cipolla - **1** spicchio d'aglio - **0,5 cucchiaini** di zenzero in polvere - **200 g** di carne macinata - **2 cucchiaini** 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 diventi 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 cucchiaini 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 cucchiaini** 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

schacciato 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).