

Manzo saltato al pepe nero

Tempo totale **35 Min** 20 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.653 kJ / 633 kcal

Grassi: **36 g** Proteine: **35,2 g**
Carboidrati: **35,9 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

- 250 g** di bistecca di manzo, a strisce
- 150 g** di bimi o broccoli, a cimette
- 1** peperone rosso, a strisce
- 1** cipolla rossa, a strisce
- 0,5** mazzetto di cipollotti, affettati finemente
- 1** spicchio d'aglio, tagliato finemente
- 15 g** di zenzero fresco, tagliato finemente
- 5 cucchiaini** di olio per friggere
- 50 ml** di salsa al pepe nero
- 2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
- Per la guarnizione**
- 1 cucchiaino** cucchiaino di erba cipollina, tagliata finemente (in alternativa: coriandolo fresco, basilico fresco)
- Alcuni gambi di prezzemolo riccio, eliminando le foglie
- 1** cipollotto, tagliato finemente
- Pepe appena macinato
- 175 g** di riso basmati, cotto

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Far bollire l'acqua in un wok, aggiungere i bimi o i broccoli, sbollentare, togliere e scolare.

Passaggio 2

Asciugare il wok e scaldarvi 3 cucchiaini di olio, aggiungere le striscioline di carne, friggere velocemente e togliere dal fuoco.

Passaggio 3

Friggere il peperone e le strisce di cipolla, quindi brevemente i cipollotti, poi togliere dal fuoco.

Passaggio 4

Pulire il wok e fare soffriggere aglio e zenzero con l'olio rimasto.

Passaggio 5

Aggiungere le verdure saltate e anche la carne.

Passaggio 6

Aggiungere la salsa al pepe nero e i bimi o i broccoli.

Passaggio 7

Condire con salsa di soia Kikkoman e olio di sesamo tostato Kikkoman e mescolare bene.

Passaggio 8

Guarnire la carne e le verdure con erba cipollina, prezzemolo e cipollotto fresco.

Passaggio 9

Irrorare con la salsa rimasta nel wok, condire con pepe e servire con il riso basmati cotto.