

Manzo saltato con tagliatelle e rucola

Tempo totale **22 Min** 10 Min Tempo di preparazione **12 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.010 kJ / 480 kcal

Grassi: **17 g** Proteine: **35 g**
Carboidrati: **42 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

30 ml di olio vegetale
300 g di filetto di manzo,
tagliato a fettine sottili
120 g di funghi champignon,
tagliati a metà
1 testa d'aglio
10 ml di olio d'oliva
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
30 ml Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
200 g di tagliatelle
80 ml Condimento Dolce da
Cucina in Stile Mirin
Kikkoman
120 ml di acqua
1 cucchiaino di fecola di patate
Per guarnire:
1 cucchiaino di erba cipollina tritata
30 g rucola
1 cucchiaino di semi di sesamo nero

PREPARAZIONE

Passaggio 1

15 ml di olio vegetale - **300 g** di filetto di manzo,
tagliato a fettine sottili
Scalda un wok, aggiungi l'olio e il manzo. Soffriggi
per 2-3 minuti finché non sarà dorato. Rimuovi dal
wok e tieni da parte.

Passaggio 2

15 ml di olio vegetale - **120 g** di funghi
champignon, tagliati a metà
Aggiungi un filo d'olio nello stesso wok e cuoci i
funghi per 3-4 minuti finché non saranno dorati.

Passaggio 3

1 testa d'aglio - **10 ml** di olio d'oliva - **1 cucchiaino**
di zenzero grattugiato - **30 ml** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale Kikkoman
Taglia a metà la testa d'aglio, irrorala con l'olio
d'oliva e arrostita in forno a 180 °C per 30
minuti. Aggiungi l'aglio arrostito e lo zenzero ai
funghi e mescola bene. Rimetti il manzo nel wok,
versa la Salsa di Soia Kikkoman e scalda a fuoco
medio.

Passaggio 4

200 g di tagliatelle - **80 ml** Condimento Dolce da
Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **120 ml** di acqua - **1**
cucchiaino di fecola di patate - **1 cucchiaino** di erba
cipollina tritata - **30 g** di rucola - **1 cucchiaino** di
semi di sesamo nero
Cuoci le tagliatelle al dente. Mescola il Condimento
Dolce Stile Mirin Kikkoman, l'acqua e la fecola di
patate fino a ottenere un composto liscio ed
omogeneo, poi aggiungilo al wok del Passaggio 3.
Mescola energicamente e porta rapidamente a

ebollizione finché la salsa non sarà addensata.
Aggiungi le tagliatelle e saltale per 2 minuti finché
non saranno ben calde. Guarnisci con erba
cipollina, rucola e semi di sesamo nero.