

Succoso filetto di manzo in salsa di soia dolce

Valori nutrizionali (per porzione):
542 kJ / 129 kcal

Grassi: **5,3 g** Proteine: **1 g**
Carboidrati: **3,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

300 g filetto di manzo (o
entrecôte)
1 cucchiaio olio vegetale
2 spicchi d'aglio
3,5 pezzo gambi di erba cipollina
Salsa di Soia dolce
Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare il filetto di manzo in pezzi lunghi circa 4-5 cm. Cuocere la carne sui due lati. Avvolgere in carta d'alluminio e far cuocere. Tagliare l'aglio a fette e farlo dorare. Tagliare finemente l'erba cipollina. Tagliare ora la carne e impiattare. Versare al di sopra la salsa Kikkoman per riso e guarnire con chip d'aglio e erba cipollina.