KIKKOMAN

Liellopa un brokoļu nūdeļu stir-fry

Kopējais laiks **60 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks **30 min.** marinēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
4.876 kJ / 1.164 kcal

Tauki: **39 g** Olbaltumvielas: **60 g**
Ogļhidrāti: **143 g**

SASTĀVDAĻAS

2 Porcijas

Marināde:

300 g	liellopa filejas
100 ml	Kikkoman Sojas mērce
2	ķiploka daiviņas
1 tējk.	medus
50 ml	rīsu vīna vai sake
1 ēdamk.	Kikkoman Sezama eļļa

Apcep:

250 g	iepriekš novārītu kviešu nūdeļu
250 g	brokoļu
3	ķiploka daiviņas
2,5 cm	svaiga ingvera
100 g	zaļo pupiņu (iepriekš blanšētu)
1 ēdamk.	grauzdētu sezama sēklu
0,5 buntīte	svaiga koriandra
1 buntīte	lociņu
50 ml	Kikkoman Sojas mērce
	Eļļa cepšanai (piemēram, rapšu)

Dekorēšana:

Grauzdēti Indijas rieksti (pēc izvēles)

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Gaļu sagriež strēmelītēs un liek bļodā. 2 ķiploka daiviņas izspiež caur ķiploku spiedi un pievieno pie liellopu gaļas. Pievien 100 ml Kikkoman sojas mērci, medu, rīsu vīnu, Kikkoman sezama eļļu un visu samaisa. Marinē vismaz 30 minūtes.

Solis 2

Brokoļus sadala mazākos ziediņos. Sasmalcina 3 ķiploku daiviņas un ingveru. Zaļās pupiņas sagriež 2–3 cm gabaliņos. Smalki sagriež lociņu baltās daļas un zaļās daļas 2–3 cm strēmelītēs. Sasmalcina svaigo koriandru un noliek malā.

Solis 3

Pannā uzkarsē nedaudz eļļas. Gaļu izņem no marinādes un nedaudz nosusina. Liek to pannā un apcep, līdz tā sāk apbrūnēt. Tad noņem no pannas.

Solis 4

Tajā pašā pannā pievieno ķiploku, ingveru, lociņu balto daļu un samaisa. Pēc 1 minūtes pievieno brokoļus un zaļās pupiņas un apcep apmēram 3 minūtes vai līdz tās ir mīkstas. Pievieno apcepto liellopu gaļu un samaisa. Pievieno novārītās nūdeles un samaisa. Visbeidzot, pievieno lociņu zaļās daļas, sasmalcinātu koriandru, grauzdētas sezama sēklas, 50 ml Kikkoman sojas mērci un samaisa.