

# Kryddstark wok med nötkött

Total tid **25 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

**1.650 kJ / 394 kcal**

Fett: **19,5 g** Protein: **33,9 g**

Kolhydrater: **19,9 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

|                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| <b>250 g</b>   | nötkött (filé, ryggbiff eller ribeye) |
| <b>4 msk</b>   | Kikkoman naturligt bryggd sojasås     |
| <b>2 msk</b>   | Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi  |
| <b>1</b>       | ägg                                   |
| <b>4 msk</b>   | vatten                                |
| <b>1 tsk</b>   | socker                                |
| <b>0,5 tsk</b> | potatismjöl                           |
| <b>4</b>       | vitlösklyftor                         |
| <b>10 g</b>    | ingefära                              |
| <b>50 g</b>    | röd paprika                           |
| <b>50 g</b>    | morot                                 |
| <b>50 g</b>    | rödlök                                |
| <b>100 g</b>   | pak choi                              |
| <b>4 msk</b>   | olja                                  |
| <b>50 g</b>    | gröna ärtor                           |
| <b>2,5 msk</b> | koriander                             |
| <b>1 tsk</b>   | sesamfrön                             |

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**250 g** nötkött (filé, ryggbiff eller ribeye) - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **1** ägg  
Skiva nötköttet i tunna strimlor. Marinera med en portion Kikkoman sojasås och sambal oelek (eller Kikkoman Kimchi chilisås), och tillsätt ägget. Blanda väl. Ställ åt sidan i 5 minuter.

### Steg 2

**3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås **4 msk** vatten - **1 tsk** socker - **0,5 tsk** potatismjöl - **1,5 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi  
Blanda Kikkoman sojasås med vatten och socker i en skål, tillsätt potatismjölet och resterande sambal oelek (eller Kikkoman Kimchi chilisås).

### Steg 3

**4** vitlösklyftor - **10 g** ingefära - **50 g** röd paprika - **50 g** morot - **50 g** rödlök - **100 g** pak choi  
Finhacka vitlök och ingefära. Skiva paprikan och moroten i strimlor. Skär rödlöken och pak choi i större bitar.

### Steg 4

**4 msk** olja - **50 g** gröna ärtor - **2,5 msk** koriander - **1 tsk** sesamfrön

Hetta upp oljan i en panna. Tillsätt grönsakerna snabbt, en efter en: börja med vitlöken och ingefäran och fräs i 1 minut. Tillsätt rödlöken och moroten och fräs i ytterligare 1 minut. Tillsätt det skivade nötköttet och fräs i 2-3 minuter. Tillsätt såsen från steg 2 och de återstående grönsakerna, inklusive de gröna ärtorna, och blanda. Strö över koriander och sesamfrön.

