KIKKOMAN

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

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