KIKKOMAN

# Wok med nötkött, broccoli & nudlar

Total tid **60 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid **30 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
**4.876 kJ / 1.164 kcal**

Fett: **39 g** Protein: **60 g**
Kolhydrater: **143 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

**Marinad:**

| | |
|---|---|
| **300 g** | oxfilé |
| **100 ml** | Kikkoman naturligt bryggd sojasås |
| **2** | vitlöksklyftor |
| **1 tsk** | honung |
| **50 ml** | risvin eller sake |
| **1 msk** | Kikkoman rostad sesamolja |

**Wok:**

| | |
|---|---|
| **250 g** | förkokta vetenudlar |
| **250 g** | broccoli |
| **3** | vitlöksklyftor |
| **2,5 cm** | färsk ingefära |
| **100 g** | gröna bönor (förblancherade) |
| **1 msk** | rostade sesamfrön |
| **0,5 knippe** | färsk koriander |
| **1 knippe** | salladslök |
| **50 ml** | Kikkoman naturligt bryggd sojasås |
| | Olja för matlagning (t.ex. raps) |

**Garnering:**

Rostade cashewnötter (valfritt)

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skär köttet i strimlor. Krossa vitlöken i en press och tillsätt den till köttet i en skål. Tillsätt Kikkoman sojasås, honung, risvin och Kikkoman Sesamolja och blanda allt. Marinera i minst 30 minuter.

### Steg 2

Dela broccolin i små buketter. Hacka vitlöken och ingefäran. Skär haricots verts i 2-3 cm stora bitar. Skiva de vita delarna av salladslöken fint och skär de gröna delarna i 2-3 cm strimlor. Hacka den färska koriandern och ställ åt sidan.

### Steg 3

Gör såhär i en wokpanna:

Hetta upp lite matolja i en wokpanna. Ta upp köttet ur marinaden och klappa torrt. Lägg det i wokpannan och stek tills det börjar få färg. Tillsätt vitlök, ingefära och de vita delarna av salladslöken och blanda allt. Efter 1 minut, tillsätt broccolin och haricots verts och fräs i cirka 1 minut. Tillsätt de förkokta nudlarna och blanda. Tillsätt slutligen de gröna delarna av salladslöken, hackad koriander, rostade sesamfrön och Kikkoman sojasås, blanda igen.

ELLER:

Tillagning i en stekpanna:

Hetta upp lite matolja i pannan. Ta upp köttet ur

marinaden och torka det lätt. Lägg det i pannan och stek tills det börjar få färg. Ta bort från pannan.

**Steg 4**

Tillsätt vitlök, ingefära och den vita delen av salladslöken i samma panna och blanda. Efter 1 minut, tillsätt broccolin och haricots verts och stek tillsammans i cirka 3 minuter eller tills de är mjuka. Tillsätt nötköttet och blanda. Tillsätt de kokta nudlarna och blanda. Tillsätt slutligen de gröna delarna av salladslöken, hackad koriander, rostade sesamfrön och Kikkoman sojasås, blanda igen.