

Wokat nötkött med tagliatelle och rucola

Total tid **22 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 12 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.010 kJ / 480 kcal

Fett: **17 g** Protein: **35 g**

Kolhydrater: **42 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

30 ml	vegetabilisk olja
300 g	oxfilé, tunt skivad
120 g	champinjoner, halverade
1	vitlösklyfta
10 ml	olivolja
1 tsk	riven ingefära
30 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
200 g	tagliatelle
80 ml	<u>Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil</u>
120 ml	vatten
1 tsk	potatisstärkelse
Garnering:	
1 msk	hackad gräslök
30 g	rucola
1 tsk	svarta sesamfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

15 ml matolja - **300 g** oxfilé, tunt skivad

Värm en wokpanna, tillsätt oljan och nötfärsen och stek under omrörning i 2–3 minuter tills den är brynt. Ta ur pannan och ställ åt sidan.

Steg 2

15 ml vegetabilisk olja - **120 g** champinjoner, halverade

Tillsätt lite mer olja i samma wok och stek champinjonerna i 3–4 minuter tills de är gyllenbruna.

Steg 3

1 vitlök - **10 ml** olivolja - **1 tsk** riven ingefära - **30 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Dela vitlökshuvudet på mitten, ringla över olivolja och rosta i 180 °C i 30 minuter. Tillsätt den rostade vitlöken och ingefäran till svampen och rör om väl. Lägg tillbaka köttet i wokpannan, häll i Kikkoman sojasås och värm på medelvärme.

Steg 4

200 g tagliatelle - **80 ml** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil - **120 ml** vatten - **1 tsk** potatisstärkelse - **1 msk** hackad gräslök - **30 g** rucola - **1 tsk** svarta sesamfrön

Koka tagliatellen al dente. Blanda Kikkoman sås i Mirin-stil, vatten och potatisstärkelse tills det är slätt och tillsätt sedan i woken från steg 3. Rör om kraftigt och koka upp snabbt tills såsen tjocknar. Tillsätt tagliatellen och vänd i 2 minuter tills den är genomvärd. Garnera med gräslök, rucola och svarta sesamfrön.