KIKKOMAN

Yakiniku – Entrecôte på yakinikuvis

Total tid **45 Min.** **45 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
1.281 kJ / 306 kcal

Fett: **12,7 g** Protein: **29,2 g**
Kolhydrater: **19,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

500 g	entrecôte
200 g	lök
10	shiitakesvampar
1	röd paprika
1	gul paprika
5,5	stänger grön sparris
	lite olja

Kryddblandning

4 msk	äppelmos
3 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
4 msk	Kikkoman Sås för ris - sött
1 msk	Salladslök, finhackad
0,5 tsk	Vitlök, riven
2 tsk	Sesamfrön, rostade
0,5 tsk	sesamolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär köttet på snedden i tunna skivor på 5–6 mm. Skala, halvera och skiva löken tunt, 7–8 mm. Rensa och halvera shiitakesvamparna. Tvätta, halvera, rensa ock skär paprikorna i lagom stora bitar. Skala den undre delen av sparrisarna, förväll och skär dem sedan i ca 3 cm långa bitar.

Steg 2

Blanda alla ingredienserna för kryddblandningen väl i en skål och låt den dra. Hetta upp oljan i en stekpanna och bryn grönsakerna runt om vid hög värme. Lägg sedan åt sidan på en tallrik och håll varmt. Hetta upp pannan igen och bryn köttskivorna på båda sidorna på hög värme utan att tillsätta mer olja. Tillsätt sedan grönsakerna och kryddblandningen. Skaka pannan och blanda köttet och grönsakerna väl på hög värme.