KIKKOMAN

Fideos salteados con carne y brócoli

Tiempo total **60 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción **30 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
4.876 kJ / 1.164 Kcal

Grasas: **39 g** Proteínas: **60 g**
Carbohidratos: **143 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Marinada:

300 g	de filete de ternera
100 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
2	dientes de ajo
1 cucharadita	de miel
50 ml	de vino de arroz o sake
1 cucharada	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado

Salteado:

250 g	de fideos de trigo precocidos
250 g	de brécol
3	dientes de ajo
2,5 cm	de jengibre fresco
100 g	de judías verdes (previamente escaldadas)
1 cucharada	de semillas de sésamo tostado
0,5 manojo	de cilantro fresco
1 manojo	de cebolletas
50 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
	Aceite para cocinar (por ejemplo, de colza)

Guarnición:

Anacardos tostados (opcional)

PREPARACIÓN

Pasos 1

Corte la carne en tiras. 2. Machaque el ajo en una prensa y añádalo a la carne en un bol. Añada la Salsa de Soja Kikkoman, la miel, el vino de arroz y el Aceite de Sésamo Kikkoman y mézclelo todo. Deje marinar por al menos 30 minutos.

Pasos 2

Divida el brócoli en ramilletes pequeños. Pique el ajo y el jengibre. Corte las judías verdes en trozos de 2-3 cm, en rodajas finas las partes blancas de las cebolletas y las partes verdes en tiras de 2-3 cm. Pique el cilantro fresco y resérvelo.

Pasos 3

Caliente un poco de aceite para cocinar en la sartén. Saque la carne de la marinada y séquela ligeramente. Colóquela en la sartén y fríala hasta que empiece a dorarse. Retire de la sartén.

Pasos 4

En la misma sartén, añada el ajo, el jengibre y la parte blanca de la cebolleta y mezcle. Después de 1 minuto, agregue el brócoli y las judías verdes y sofríalos juntos durante unos 3 minutos o hasta que estén blandos. Incorpore la ternera e integre. Agregue los fideos cocidos y mezcle. Por último, añada las partes verdes de la cebolleta, el cilantro picado, las semillas de sésamo tostado y la Salsa de Soja Kikkoman y vuelva a mezlcar.