

Chuletón salteado con pimienta negra

Tiempo total **35 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.653 kJ / 633 Kcal

Grasas: **36 g** Proteínas: **35,2 g**
Carbohidratos: **35,9 g**

INGREDIENTES

2 porciones

250 g	chuletón en tiras
150 g	brócoli en ramitas
1	pimiento rojo en tiras
1	cebolla morada en tiras
0,5	manejo de cebollas tiernas finamente picadas
1	diente de ajo finamente picado
15 g	jengibre fresco finamente picado
5	cucharadas de aceite
cucharadas	para freír
50 ml	salsa de pimienta negra
2	<u>Kikkoman Salsa de Soja</u>
cucharadas	<u>naturalmente</u> <u>fermentada</u>
1 cucharada	<u>Kikkoman aceite de</u> <u>Sésamo Toastado</u>
Para el adorno del plato	
1 cucharada	cucharada de cebolleta tierna finamente picada (alternativa: cilantro fresco, albahaca fresca)
	Unos cuantos tallos de perejil rizado, sin hojas
1	cebolla tierna finamente picada
	Pimienta negra recién molida
175 g	arroz basmati cocido

PREPARACIÓN

Pasos 1

Hierva agua en un wok, agrega el broccoli, que se ablande, retira y seca.

Pasos 2

Seca el wok y calienta 3 cucharadas de aceite en el mismo wok, agrega las tiras de la carne, fríe rápidamente y retira.

Pasos 3

Fríe el pimiento rojo y las tiras de cebolla, después Fríe las cebollas tiernas brevemente y retira.

Pasos 4

Limpia el wok y Fríe el ajo y el jengibre con el aceite restante.

Pasos 5

Agrega las verduras salteados y también la carne.

Pasos 6

Agrega la salsa de pimienta negra y el brócoli.

Pasos 7

Adereza con salsa de soja Kikkoman y con aceite de sésamo tostado Kikkoman y mezcla bien.

Pasos 8

Decora la carne y las verduras con cebolletas tiernas, perejil y cebollitas tiernas.

Pasos 9

Rocia con la salsa que queda en el wok, Adereza con pimienta y sirve con el arroz basmati cocido.