

## 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

## **INGREDIENTES**

2 porciones

Marinada:

**300 g** de filete de ternera **100 ml** <u>Kikkoman Salsa de Soja</u>

> <u>naturalmente</u> <u>fermentada</u> dientes de ajo

de miel

cucharadita

2

**50 ml** de vino de arroz o sake **1 cucharada** <u>Kikkoman aceite de</u>

Sésamo Toastado

Salteado:

**250** g de fideos de trigo

precocidos

250 g de brécol3 dientes de ajo2,5 cm de jengibre fresco100 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** <u>Kikkoman Salsa de Soja</u>

<u>naturalmente</u> <u>fermentada</u>

Aceite para cocinar (por

ejemplo, de colza)

**Guarnición:** 

Anacardos tostados

(opcional)

Grasas: **39** g Proteínas: **60** g

Carbohidratos: 143 g

## **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.