KIKKOMAN

Noodles de carne de vaca e brócolos salteados

Tempo total **60 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção **30 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
4.876 kJ / 1.164 kcal

Gorduras totais: **39 g** Proteína: **60 g**
Hidratos de carbono: **143 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Marinada:

300 g	de bife do lombo
100 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2	de alho
1 colheres de chá	de chá de mel
50 ml	de vinho de arroz ou saqué
1 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Salteado:

250 g	de noodles de trigo pré-cozinhados
250 g	de brócolos
3	de alho
2,5 cm	de gengibre fresco
100 g	de feijão verde (já escaldado)
1 colheres de sopa	de sopa de sementes de sésamo tostadas
0,5 punhado	de coentros frescos
1 punhado	de cebolinhas
50 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	Óleo para cozinhar (por exemplo, de colza)

Guarnição:

Cajus tostados (opcional)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte a carne em tiras. Esmague o alho numa prensa e junte-o à carne numa tigela. Adicione o molho de soja Kikkoman, o mel, o vinho de arroz e o óleo de sésamo Kikkoman e misture tudo. Deixe marinar durante pelo menos 30 minutos.

Passo 2

Divida os brócolos em floretes pequenos. Pique o alho e o gengibre. Corte o feijão verde em pedaços de 2-3 cm. Corte finamente as partes brancas das cebolinhas e corte as partes verdes em tiras de 2-3 cm. Pique os coentros frescos e reserve.

Passo 3

Aqueça um pouco de óleo de cozinha na frigideira. Retire a carne da marinada e seque-a ligeiramente. Coloque-a na frigideira e frite-a até começar a alourar. Retire da frigideira.

Passo 4

Na mesma frigideira, adicione o alho, o gengibre e a parte branca da cebolinha e misture. Após 1 minuto, adicione os brócolos e o feijão verde e frite-os durante cerca de 3 minutos ou até ficarem macios. Adicione a carne e misture. Adicione os noodles cozinhados e misture. Por fim, adicione as partes verdes da cebolinha, os coentros.