

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 saquê
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 de coentros frescos

punhado

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.