

Bife salteado com tagliatelle e rúcula

Tempo total **22 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **12 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

2.010 kJ / 480 kcal

Gorduras totais: **17 g** Proteína: **35 g**

Hidratos de carbono: **42 g**

INGREDIENTES

2 Porções

30 ml de óleo vegetal
300 g de lombo de vaca, cortado em fatias finas
120 g de cogumelos champignon, cortados ao meio
1 cabeça de alho
10 ml de azeite
1 colheres de chá de gengibre ralado
30 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
200 g de tagliatelle
80 ml Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
120 ml de água
1 colheres de chá de fécula de batata
Decoração:
1 colheres de sopa de cebolinha picada
30 g de rúcula
1 colheres de chá de sementes de sésamo pretas

PREPARAÇÃO

Passo 1

15 ml de óleo vegetal - **300 g** de lombo de vaca, cortado em fatias finas
Aqueça um wok, adicione o óleo e a carne e salteie durante 2-3 minutos até dourar. Retire do wok e reserve.

Passo 2

15 ml de óleo vegetal - **120 g** de cogumelos champignon, cortados ao meio
Adicione mais um pouco de óleo ao mesmo wok e salteie os cogumelos durante 3-4 minutos até ficarem dourados.

Passo 3

1 cabeça de alho - **10 ml** de azeite - **1 colheres de chá** de gengibre ralado - **30 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Corte a cabeça de alho ao meio, regue com azeite e asse a 180 °C durante 30 minutos. Adicione o alho assado e o gengibre aos cogumelos e mexa bem. Volte a colocar a carne no wok, regue com o molho de soja Kikkoman e aqueça em lume médio.

Passo 4

200 g de tagliatelle - **80 ml** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **120 ml** de água - **1 colheres de chá** de fécula de batata - **1 colheres de sopa** de cebolinha picada - **30 g** de rúcula - **1 colheres de chá** de sementes de sésamo pretas
Cozinhe o tagliatelle até ficar al dente. Misture o Tempero Doce Kikkoman Estilo Mirin, água e a fécula de batata até ficar homogéneo e, em seguida, adicione ao wok do Passo 3. Mexa rapidamente e deixe ferver até o molho engrossar.

Adicione o tagliatelle e mexa por 2 minutos até aquecer completamente. Decore com a cebolinha, a rúcula e as sementes de sésamo pretas.