

Bife salteado com tagliatelle e rúcula

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

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 colher de chá	de gengibre ralado
30 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
200 g	de tagliatelle
80 ml	<u>Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin</u>
120 ml	de água
1 colher de chá	de fécula de batata
Decoração:	
1 colher de sopa	de cebolinha picada
30 g	de rúcula
1 colher 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 colher 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
colher de chá** de fécula de batata - **1 colher de
sopa** de cebolinha picada - **30 g** de rúcula - **1
colher 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 homogêneo 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.