

Yakiniku – Entrecôte (bife do lombo de vaca) ao estilo Yakiniku

Tempo total **45 Mins.** 45 Mins. Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1.281 kJ / 306 kcal

Gorduras totais: **12,7 g** Proteína: **29,2 g**
Hidratos de carbono: **19,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

500 g Entrecôte (bife do lombo de vaca)
200 g cebola
10 cogumelos shiitake
1 pimento vermelho
1 pimento amarelo
5,5 espargos verdes
Um pouco de óleo

Mistura de condimentos

4 colheres de sopa puré de maçã
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
4 colheres de sopa Kikkoman Molho para arroz - doce
1 colher de sopa cebolinhas picadas finamente
0,5 colheres de chá alho ralado
2 colheres de chá sésamo torrado
0,5 colheres de chá óleo de sésamo

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cortar a carne dos bifes (cerca de 2 cm de largura) na diagonal em fatias com 5-6 mm de espessura. Descascar as cebolas, cortar ao meio e cortar em rodela com 7-8 mm de espessura. Limpar os cogumelos shiitake e cortar ao meio. Lavar os pimentos, cortar ao meio, tirar as sementes e cortar em pedaços pequenos agradáveis. Descascar a metade inferior dos espargos, escaldar e cortar a seguir em pedaços com cerca de 3 cm de comprimento.

Passo 2

Para a mistura de condimentos, misturar bem todos os ingredientes numa tigela e deixar apurar. Aquecer óleo numa frigideira com revestimento antiaderente e alourar fortemente os legumes no óleo. A seguir, colocar num prato e manter quente. Voltar a aquecer a frigideira e alourar fortemente as fatias de carne de ambos os lados sem adicionar óleo. Por fim, adicionar os legumes e a mistura de condimentos. Misturar bem a carne com os legumes, agitando a temperatura elevada.