

# Noodle ve brokoli eşliğinde et sote

toplam süre **60 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi 30 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**4.876 kJ / 1.164 kcal**

Yağ: **39 gr** Protein: **60 gr**  
Karbonhidrat: **143 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

### Marinasyon:

**300 gr** dana fileto  
**100 ml** Kikkoman Doğal Olarak  
Fermente Soya Sosu  
**2** diş sarımsak  
**1 tatlı kaşığı** bal  
**50 ml** pirinç şarabı ya da sake  
**1 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş  
Susam Yağı

### Sote:

**250 gr** önceden pişirilmiş  
buğday noodle  
**250 gr** brokoli  
**3** diş sarımsak  
**2,5 cm** taze zencefil  
**100 gr** yeşil fasulye (önceden  
blanch edilmiş)  
**1 yemek kaşığı** kızarmış susam tohumu  
**0,5 demet** kişniş  
**1 demet** soğan  
**50 ml** Kikkoman Doğal Olarak  
Fermente Soya Sosu  
Pişirmek için yağ  
(örneğin, kanola yağı)

### Süslemek için:

Kavrulmuş kaju fıstığı  
(tercihe bağlı)

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Eti şeritler halinde kesin. Sarımsağı bir ezici ile ezin ve kaseye koyduğunuz sığır etine ekleyin. Kikkoman Soy Sauce, bal, pirinç şarabı ve Kikkoman Sesame Oil'i ekleyip iyice karıştırın. En az 30 dakika marine edin.

### Adım 2

Brokoliyi çiçeklerine ayırın. Sarımsak ve zencefili doğrayın. Yeşil fasulyeleri 2-3 cm'lik parçalara kesin. Soğanların beyaz kısımlarını ince ince dilimleyin ve yeşil kısımlarını 2-3 cm şeritler halinde kesin. Taze kişnişi doğrayın ve bir kenara ayırın.

### Adım 3

Tavada biraz yemeklik yağ ısıtın. Eti marine sosundan çıkarın ve hafifçe kurulayın. Tavaya koyun ve kahverengileşmeye başlayana kadar kızartın. Tavadan çıkarın.

### Adım 4

Aynı tavaya sarımsak, zencefil ve soğanın beyaz kısmını ekleyin ve karıştırın. 1 dakika sonra brokoliyi ve yeşil fasulyeleri ekleyin ve yaklaşık 3 dakika veya yumuşayana kadar birlikte kızartın. Eti ekleyin ve karıştırın. Haşlanmış noodle'ları ekleyin ve karıştırın. Son olarak, soğanın yeşil kısımlarını, doğranmış kişnişi, kavrulmuş susam tohumlarını ve Kikkoman Soy Sauce'u ekleyin ve karıştırın.