KIKKOMAN

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.