

Rokalı, mantarlı ve etli tagliatelle wok

toplam süre **22 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 12 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.010 kJ / 480 kcal

Yağ: **17 gr** Protein: **35 gr**
Karbonhidrat: **42 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

30 ml sıvı yağ
300 gr ince dilimlenmiş dana bonfile
120 gr ikiye bölünmüş mantar
1 baş sarımsak
10 ml zeytinyağı
1 tatlı kaşığı rende zencefil
30 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
200 gr tagliatelle
80 ml Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu
120 ml su
1 tatlı kaşığı patates nişastası
Süsleme için:
1 yemek kaşığı doğranmış Frenk soğanı
30 gr roka
1 tatlı kaşığı siyah susam

HAZIRLANIŞ

Adım 1

15 ml sıvı yağ - **300 gr** ince dilimlenmiş dana bonfile

Wok tavayı ısıtın. Yağı ekleyin, ardından dana dilimlerini ilave edin. 2-3 dakika kadar kavurun, renk alınca tavadan alın.

Adım 2

15 ml sıvı yağ - **120 gr** ikiye bölünmüş mantar
Aynı wok'a biraz daha yağ ekleyin. Mantarları 3-4 dakika altın rengi alana kadar soteleyin.

Adım 3

1 diş sarımsak - **10 ml** zeytinyağı - **1 tatlı kaşığı** rende zencefil - **30 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Sarımsak başını ikiye bölün, üzerine zeytinyağı gezdirin ve 180 °C fırında 30 dakika kadar kızartın. Kavrulmuş sarımsak ve zencefili mantarların yanına ekleyin. Eti wok'a geri alın, Kikkoman Soy Sauce'u dökün ve orta ateşte birkaç dakika karıştırarak ısıtın.

Adım 4

200 gr tagliatelle - **80 ml** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **120 ml** su - **1 tatlı kaşığı** patates nişastası - **1 yemek kaşığı** doğranmış Frenk soğanı - **30 gr** roka - **1 tatlı kaşığı** siyah susam
Tagliatelle'yi tuzlu suda al dente kıvamında haşlayın. Kikkoman Mirin-Style Sweet Cooking Seasoning, su ve patates nişastasını karıştırın; pürüzsüz hale getirin ve woka ekleyin. Karıştırarak kısa süre kaynatın, sos koyulaşsın. Tagliatelle'yi ekleyin, 2 dakika karıştırarak ısıtın. Üzerine doğranmış Frenk soğanı, roka ve siyah susam

serpin.