KIKKOMAN

Yakiniku usulü Antrikot (Dana Biftek)

toplam süre **45 dak.** **45 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.281 kJ / 306 kcal

Yağ: **12,7 gr** Protein: **29,2 gr**
Karbonhidrat: **19,4 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

500 gr	antrikot (dana biftek)
200 gr	soğan
10	adet shiitake mantarı
1	kırmızı biber
1	sarı biber
5,5	adet yeşil kuşkonmaz
	biraz sıvı yağ

Baharat karışımı

4 yemek kaşığı	elma püresi
3 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
4 yemek kaşığı	Kikkoman Pirinç İçin Soya Sosu
1 yemek kaşığı	ince doğranmış yeşil soğan
0,5 tatlı kaşığı	rendelenmiş sarmısak
2 tatlı kaşığı	kavrulmuş susam
0,5 tatlı kaşığı	tahin

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Biftek eti (yaklaşık 2cm kalınlığında) yatay şekilde 5-6mm'lik ince dilimlere doğranır. Soğanlar soyulur, ikiye bölünür ve 7-8 mm'lik ince dilimlere doğranır. Shiitake mantarları temizlenir ve ikiye bölünür. Biber yıkanır, ikiye bölünür, çekirdekleri ayıklanır ve kolay yenebilir parçalara doğranır. Kuşkonmazın alt yarısı soyulur, haşlanır ve yaklaşık 3cm uzunluğunda parçalara doğranır.

Adım 2

Baharat karışımı için bütün malzemeler bir kapta iyice karıştırılıp dinlenmeye bırakılır. Sıvı yağı, yapışmaz yüzeyli tavada kızdırılıp sebzeler yüksek ateşte kısa bir süre kızartılır. Daha sonra tabağa alınır ve sıcak tutulur. Tava tekrar ısıtılır ve et dilimleri, daha fazla sıvı yağ katmadan yüksek ateşte kısa bir süre arkalı önlü kızartılır. Daha sonra sebze ve baharat karışımını ilave edilir. Tava sallanarak et ve sebze, yüksek ısıda iyice karıştırılır.