KIKKOMAN

Wokret med oksekød, broccoli og nudler

Samlet tid **60 min.** **15 min.** Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid **30 min.** Marineringstid

Næringsindhold:
4.876 kJ / 1.164 kcal

Fedt: **39 g** Protein: **60 g**
Kulhydrater: **143 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Marinade:

300 g	oksefilet
100 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2	fed hvidløg
1 tsk.	honning
50 ml	risvin eller sake
1 spsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie

Wokret:

250 g	forkogte hvedenudler
250 g	broccoli
3	fed hvidløg
2,5 cm	frisk ingefær
100 g	grønne bønner (blancherede)
1 spsk.	ristede sesamfrø
0,5 bundt	frisk koriander
1 bundt	forårsløg
50 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
	Stegeolie (f.eks. rapsolie)

Pynt:

	Ristede cashewnødder (valgfrit)

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær kødet i strimler. Pres hvidløget i en hvidløgspresser, og hæld det ned til oksekødet i en skål. Tilsæt Kikkoman sojasauce, honning, risvin og Kikkoman sesamolie, og bland det hele godt sammen. Lad kødet marinere i mindst 30 minutter.

Step 2

Skær broccolien i mindre buketter. Hak hvidløg og ingefær. Skær bønnerne i stykker på 2-3 cm. Hak den hvide del af forårsløget fint, og skær den grønne del i 2-3 cm store stykker. Hak den friske koriander, og stil det hele til side.

Step 3

Opvarm en smule olie i en wok. Tag kødet op af marinaden og dup det tørt. Læg det i wokken og steg det, indtil kødet begynder at brune. Tilsæt hvidløg, ingefær og den hvide del af forårsløget, og bland det hele sammen. Efter 1 minut tilsættes broccoli og de grønne bønner, og det hele steges i ca. 1 minut. Tilsæt de forkogte nudler, og bland det hele sammen. Til sidst tilsættes den grønne del af forårsløget, hakket koriander, ristede sesamfrø og Kikkoman sojasauce, og det hele blandes sammen.