

Wokret med oksekød, tagliatelle & rucola

Samlet tid **22 min.** 10 min. Arbejdstid 12 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.010 kJ / 480 kcal

Fedt: **17 g** Protein: **35 g**
Kulhydrater: **42 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

30 ml	planteolie
300 g	oksefilet, tyndtskåret
120 g	champignon, i halve
1	hvidløgsknold
10 ml	olivenolie
1 tsb.	revet ingefær
30 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
200 g	tagliatelle
80 ml	Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil
120 ml	vand
1 tsb.	kartoffelstivelse
Pynt:	
1 spsk.	purløg, hakket
30 g	rucola
1 tsb.	sorte sesamfrø

FREM GANGSMÅDE

Step 1

15 ml planteolie - **300 g** oksefilet, tyndtskåret
Opvarm en wok, tilsæt olie og oksekød, og steg det hele i 2-3 minutter, indtil kødet er brunet. Fjern det fra wokken, og stil det til side.

Step 2

15 ml planteolie - **120 g** champignon, i halve
Tilsæt en smule mere olie til samme wok, og steg svampene i 3-4 minutter, indtil de er gyldne.

Step 3

1 hvidløgsknold - **10 ml** olivenolie - **1 tsb.** revet ingefær - **30 ml** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#)
Skær hvidløgsknolden over på midten, dryp med olivenolie, og rist den ved 180 °C i 30 minutter. Tilsæt det ristede hvidløg og ingefær til svampene, og rør det godt sammen. Hæld oksekødet tilbage i wokken, hæld Kikkoman sojasauce i panden, og opvarm den ved mellemhøj varme.

Step 4

200 g tagliatelle - **80 ml** [Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil](#) - **120 ml** vand - **1 tsb.** kartoffelstivelse - **1 spsk.** purløg, hakket - **30 g** rucola - **1 tsb.** sorte sesamfrø
Tilbered tagliatelle, indtil de er al dente. Bland Kikkoman krydderi i mirin-stil, vand og kartoffelstivelse, indtil blandingen er jævn. Tilsæt det derefter til wokken fra step 3. Rør det hurtigt sammen, og bring det i kog, indtil saucen tykner. Tilsæt tagliatelle, og vend det hele sammen i 2 minutter, indtil alt er gennemvarmet. Pynt med hvidløg, rucola og sorte sesamfrø inden servering.

