

# Wołowina po japońsku

W tym daniu paski wołowiny obtaczamy w mieszance przypraw o intensywnym smaku i smażymy razem z warzywami oraz makaronem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

5 łyżek ciemnego sosu sojowego  
2 ząbki czosnku, wyciśnięte  
1 łyżka mąki kukurydzianej  
1 łyżeczka pasty wasabi  
450 g polędwicy, okrojonej z tłuszczu i pokrojonej w paski  
300 g makaronu  
2 łyżki oleju słonecznikowego  
1 duża czerwona papryka, pokrojona w paski  
1 pęczek cebulki dymki, pokrojonej wzdłuż na kawałki długości 5 cm  
125 g grzybów shiitake, pokrojonych w plasterki  
750 ml bulionu dashi, przyrządzonego z granulatu  
1 arkusz nori, pokrojony w cienkie paski  
15 g świeżej kolendry, posiekanej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Zmieszać 3 łyżki sosu sojowego, czosnek, mąkę kukurydzianą i pastę wasabi w średniej wielkości naczyniu. Dodać mięso i wymieszać, żeby pokryło się sosem. Odstawić.
- 2) Zagotować wodę, włożyć makaron i gotować 5 minut (lub według przepisu na opakowaniu).
- 3) Rozgrzać mocno wok lub patelnię o grubym dnie, wlać połowę oleju i poruszać patelnią, żeby olej pokrył całą powierzchnię. Włożyć paprykę, dymkę i grzyby, smażyć 4 minuty, aż warzywa zmiękną. Zdjąć je z patelni łyżką cedzakową. Odcedzić makaron i odstawić.
- 4) Rozgrzać na patelni resztę oleju, dodać mięso i smażyć około 4 minut, aż zmięknie. Zdjąć łyżką cedzakową.
- 5) Wlać bulion dashi i pozostałe 2 łyżki sosu sojowego na patelnię lub do woka, dodać makaron, warzywa, nori i kolendrę. Potrząsnąć, następnie dodać mięso i potrząsnąć ponownie. Nakładać danie do misek, połączyć sosem pozostałym na patelni. Podawać na gorąco.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 534 kcal, 36 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 70 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 5 g błonnika