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 miseczek, polać 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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock