KIKKOMAN

Liha-parsakaaliwokki

kokonaisaika **60 min** **15 min** esivalmistelut **15 min** valmistus **30 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
4.876 kJ / 1.164 kcal

Rasva: **39 g** Proteiini: **60 g**
Hiilihydraatit: **143 g**

AINEKSET

2 annosta

Marinadi:

300 g	naudanfileetä
100 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2	valkosipulinkynttä
1 tl	hunajaa
50 ml	riisiviiniä tai sakea
1 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Wokki:

250 g	esikeitettyjä vehnänuudeleita
250 g	parsakaalia
3	valkosipulinkynttä
2,5 cm	tuoretta inkivääriä
100 g	vihreitä papuja (ryöpättyjä)
1 rkl	paahdettuja seesaminsiemeniä
0,5 nippu	korianteria
1 nippu	kevätsipulia
50 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	Ruokaöljyä paistamiseen (esim. rypsiöljyä)

Koristeluun:

Paahdettuja cashewpähkinöitä (valinnainen)

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa liha suikaleiksi. Murskaa valkosipuli ja lisää se kulhoon lihan joukkoon. Lisää Kikkomanin soijakastike, hunaja, riisiviini sekä Kikkomanin seesamiöljy ja sekoita. Jätä liha marinoitumaan ainakin 30 minuutiksi.

Vaihe 2

Jaa parsakaali pieniin nuppuihin. Silppua valkosipuli ja inkivääri. Leikkaa pavut 2–3 sentin paloiksi. Leikkaa kevätsipulin valkoiset osat ohuiksi siivuiksi ja vihreät varret 2–3 sentin paloiksi. Silppua korianteri ja jätä odottamaan.

Vaihe 3

Kuumenna hiukan öljyä paistinpannulla. Ota liha marinadista ja taputtele se talouspaperilla kuivaksi. Paista lihaa, kunnes se alkaa ruskistua. Ota liha pois pannulta.

Vaihe 4

Lisää samalle paistinpannulle valkosipuli, inkivääri sekä kevätsipulin valkoiset osat, sekoita ja paista minuutin verran. Lisää parsakaali sekä pavut ja jatka paistamista n. 3 minuuttia, kunnes ne pehmenevät. Lisää liha ja sekoita. Lisää esikeitetyt nuudelit ja sekoita. Lisää lopuksi kevätsipulin vihreät osat, silputtu korianteri, paahdetut seesaminsiemenet sekä Kikkomanin soijakastike ja sekoita.