

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 paistinpannalla. 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.