KIKKOMAN

Mausteinen lihawokki

kokonaisaika **25 min** **15 min** esivalmistelut **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.650 kJ / 394 kcal

Rasva: **19,5 g** Proteiini: **33,9 g**
Hiilihydraatit: **19,9 g**

AINEKSET

2 annosta

250 g	naudanlihaa (sisä- tai ulkofileetä tai rib-eye:ta)
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
1	kananmuna
4 rkl	vettä
1 tl	sokeria
0,5 tl	perunajauhoa
4	valkosipulinkynttä
10 g	inkivääriä
50 g	punaista paprikaa
50 g	porkkanaa
50 g	punasipulia
100 g	paksoita (pinaattikiinankaalia)
4 rkl	öljyä
50 g	herneitä
2,5 rkl	korianteria
1 tl	seesaminsiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

250 g naudanlihaa (sisä- tai ulkofileetä tai rib-eye:ta) - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille - **1** kananmuna
Leikkaa liha ohuiksi suikaleiksi. Sekoita marinadiin osa Kikkomanin soijakastikkeesta ja sambal oelekista (tai Kikkomanin chilikastikkeesta) ja lisää siihen kananmuna. Sekoita hyvin ja anna lihan marinoitua 5 minuuttia.

Vaihe 2

3 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike **4 rkl** vettä - **1 tl** sokeria - **0,5 tl** perunajauhoa - **1,5 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
Sekoita kulhossa loput Kikkomanin soijakastikkeesta, vesi ja sokeri. Lisää perunajauhot ja loput sambal oelekista (tai Kikkomanin chilikastikkeesta).

Vaihe 3

4 valkosipulinkynttä - **10 g** inkivääriä - **50 g** punaista paprikaa - **50 g** porkkanaa - **50 g** punasipulia - **100 g** paksoita (pinaattikiinankaalia)
Silppua valkosipuli ja inkivääri. Leikkaa paprika ja porkkana suikaleiksi. Paloittele punasipuli ja paksoi reilummiksi paloiksi.

Vaihe 4

4 rkl öljyä - **50 g** herneitä - **2,5 rkl** korianteria - **1 tl** seesaminsiemeniä
Lämmitä öljy pannulla. Lisää kasvikset nopeasti peräjälkeen: paista ensin valkosipulia ja inkivääriä minuutin verran. Lisää sitten punasipuli ja

porkkana ja jatka paistamista minuutin verran. Lisää lihasuikaleet ja paista 2-3 minuuttia. Lisää vaiheessa 2 valmistettu kastike ja loput kasviksista herneet mukaan lukien ja sekoita kaikki yhteen. Ripottele ruoan päälle korianteria ja seesaminsiemeniä.