Kikkoman suggerisce una ricetta a base di soia

filetto-di-manzo-con-verdure-e-salsa-di-soia-kikkoman-a0f3d8d7

KIKKOMAN salsa di soia classica con dispenser 150mlKikkoman suggerisce una interessante ricetta a base di soia. Si tratta del filetto di manzo con verdure e Salsa di soia Kikkoman.
Ingredienti per 4 persone:
? 500 g di filetto di manzo
? 1 mazzo di cipollotti
? 400 g di funghi orecchioni
? 200 g di tofu
? 2 cucchiai di olio di soia
? 500 ml di brodo vegetale (istantaneo)
? 8?10 cucchiai di salsa di soia fermentata naturalmente Kikkoman
? pepe bianco macinato
? 80 g di spaghetti di riso
? 4 pomodori piccoli
? 4 uova piccole
Filetto di manzo con verdure e Salsa di soia KIKKOMAN*Preparazione:*
Asciugare il filetto di manzo tamponandolo con un panno e tagliarlo a fettine molto sottili. Lavare i cipollotti, pulirli e tagliarli a rondelle. Pulire i funghi e tagliarli a strisce abbastanza larghe, tagliare invece il tofu a cubetti. Riscaldare l'olio in una padella, farvi saltare brevemente la carne di manzo e toglierla dal fuoco. Cuocere il tofu nell'olio rimanente e togliere allo stesso modo dal fuoco. Lavare i pomodori, tagliarli a metà, eliminare il picciolo e in seguito tagliarli a fettine. Versare il brodo e la salsa di soia Kikkoman, aggiungere gli spaghetti di riso, i cipollotti, i funghi e i pomodori, il tutto tagliato a pezzetti, e riscaldare. Aggiungere il filetto di manzo; non mescolare però gli ingredienti. Sbattere le uova e intingerci ogni boccone prima di mangiarlo. Tempo di preparazione: 25 minuti
Per pezzo:
? kj/kcal: 1914/456
? Proteine: 47,9 g
? Grassi: 23 g

? Carboidrati: 15 g

? Salsa di soia Kikkoman dispenser 150 ml € 5,59

Info su www.eurofood.it