

Wołowina z brokułami



R'N'G KITCHEN



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

wołowina	600 gramów
mąka kukurydziana	2 łyżeczki
olej sezamowy	2 łyżeczki
sos sojowy	1 łyżka
olej sojowy	1 łyżka
brokuły	250 gramów
sos z czarnej fasoli	8 łyżek
ziarna sezamu	do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso pokroiłem w paski, wymieszałem z mąką kukurydzianą, olejem sezamowym i sosem sojowym. Rozgrzałem wok. Jak był gorący i zaczął delikatnie dymić polałem go olejem sojowym. Ułożyłem w nim wołowinę. Smażyłem ją na dużym ogniu, szybko mieszając, aż mięso zbrązowiło. Wyjąłem je z woka łyżką cedzakową i odstawiłem na chwilę.

Brokuły wcześniej umyte, podzielone na małe różyczki, wsypałem do woka, smażyłem przez 2 minuty, energicznie je przy tym mieszając. W trakcie smażenia podlewałem je wodą, aby podgotowały się odrobinę na parze.

Do miękkich, ale wciąż jędrnych brokułów, dodałem sos z czarnej fasoli oraz mięso. Dokładnie wymieszałem wszystkie składniki. Smażyłem przez kolejną minutę. Na koniec posypałem danie ziarnami sezamu.