KIKKOMAN

Entrecote Yakiniku

totale tijd **45 min.** **45 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
1.281 kJ / 306 kcal

Vetten: **12,7 g** Eiwitten: **29,2 g**
Koolhydraten: **19,4 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

500 g	entrecote
200 g	uien
10	shiitake paddenstoelen
1	rode paprika
1	gele paprika
5,5	groene asperges
	een beetje olie

Kruidenmengsel

4 el	eetlepels appelmoes
3 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
4 el	Kikkoman Zoete Sojasaus
1 el	fijngehakte bosuitjes
0,5 tl	geraspte knoflook
2 tl	geroosterde sesamzaadjes
0,5 tl	sesamolie

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd het vlees diagonaal in reepjes van 5 tot 6 mm (ongeveer 2 cm breed). Pel de uien, halveer ze en snijd ze in dunne plakjes (7 tot 8 mm). Maak de shiitake paddenstoelen schoon en halveer ze. Halveer de paprika's, verwijder de zaadjes en snijd ze in hapklare stukjes. Schil de onderste helft van de asperges, blancheer ze en snijd ze in stukjes van ongeveer 3 cm.

Stap 2

Meng alle ingrediënten voor het kruidenmengsel in een kom en laat het rusten. Verhit de olie in een anti-aanbakpan en bak de groenten op hoog vuur, Leg ze daarna op een bord en houd ze warm. Verhit de pan opnieuw en bak het vlees aan beide kanten op hoog vuur. Dit zonder extra olie toe te voegen. Doe de groenten en het kruidenmengsel erbij. Meng het vlees en de groenten op hoog vuur goed door elkaar en blijf roeren.