KIKKOMAN

Nouilles Teriyaki

durée totale **25 min.** **10 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.945 kJ / 464 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

350 g	de rumpsteak
6 càs	Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
2 càs	d'huile d'arachide
1	poivron rouge, en julienne
1	oignon rouge, en rondelles
200 g	de graines de soja
275 g	de nouilles chinoises cuites

PRÉPARATION

Étape 1

Détacher le contour gras de la viande et couper le steak en fines lanières, mélanger avec la sauce Teriyaki, couvrir d'un film alimentaire et laisser mariner une nuit au réfrigérateur.

Étape 2

Faire revenir le poivron et l'oignon environ 3 minutes dans une cuillère à soupe d'huile très chaude. Ajouter les graines de soja, poursuivre la cuisson environ une minute, retirer les légumes de la poêle et les mettre de côté.

Étape 3

Égoutter la viande et réserver la marinade. Faire revenir la viande environ 3-4 minutes dans le reste de l'huile très chaude, ajouter les nouilles cuites et les légumes, verser dessus la marinade que vous aurez réservée et faire cuire environ 5 minutes. Disposer les nouilles Teriyaki dans un grand plat et servir.