



JERNEJ KITCHEN

MONGOLSKA GOVEDINA Z BROKOLIJEM

Mongolska govedina z brokolijem je fantastična glavna jed, ki se postreže z rižem ali kitajskimi rezanci. Pripravljena je hitro in enostavno.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	5	MINUT
ČAS SKUPAJ:	15	MINUT

MONGOLSKA GOVEDINA Z BROKOLIJEM

300 g goveji steak (stegno)

1 žlička škroba ali gustina, za marinado

2 stroka česna

1 čajna žlička sesekljanega svežega ingverja

3 čajne žličke škroba ali gustina

1 čajna žlička BAM Spices Aglio & Peperoncino

2 žlici sladkorja

3 žlice svetle sojine omake

1 žlica vina za kuhanje Shaoxing ali Sherry vino (poljubno)

160 ml goveje jušne osnove ali vode

500 g brokolija

2 žlici rastlinskega ali sezamovega olja

1 žlica svetle sojine omake, za marinado

1 žlica rastlinskega ali sezamovega olja, za marinado

MARINIRANJE MESA

Zrezek dobro osušimo s papirnatimi kuhinjskimi brisačkami in ga narežemo na zelo tanke rezine. Narezan zrezek damo v manjšo skodelico, dodamo škrob, sojino omako in olje. Dobro premešamo in postavimo na stran do uporabe.

OMAKA

V manjšem vrču premešamo drobno sesekljan česen, ingver, škrob, mešanico začimb BAM Spices Aglio & Peperoncino in sladkor. Dodamo sojino omako, vino in jušno osnovo. Z metlico dobro premešamo, da se vse sestavine povežejo. Postavimo na stran do uporabe.

BROKOLI DUŠIMO

Vok ali večjo litoželezno ponev pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo 120ml vode in počakamo, da voda zavre. Dodamo brokoli, pokrijemo s pokrovko in kuhamo približno 1-2 minuti, toliko da se brokoli rahlo pokuha. Brokoli prestavimo na krožnik, vodo odlijemo, posodo pa obrišemo do suhega.

NASVET

[V kolikor nimamo pokrova za vok ali večjo ponev, si lahko pomagamo s pekačem ali alufolijo.](#)

GOVEDINO POPEČEMO

Vok ali večjo litoželezno ponev pristavimo nazaj na močen ogenj. Dodamo olje in marinirano govedino. Govedino razporedimo po ponvi tako da se meso ne prekriva. Govedino pražimo 30 sekund, brez mešanja, nato meso obrnemo in pražimo še 30 sekund do minuto. Meso mora biti rahlo zapečeno, na sredini pa še vedno rožnato in mehko.

TOOLS AND EQUIPEMENT

papirnate brisačke

skodelica

metlica

Vok ali večja litoželezna ponev

MONGOLSKA GOVEDINA Z BROKOLIJEM

Temperaturo znižamo, pripravljeno omako dobro premešamo in jo dodamo v ponev k mesu. Premešamo in kuhamo približno eno minuto, da se omaka zgosti. Dodamo kuhan brokoli, premešamo in postrežemo. Kot prilogo izberemo riž ali kitajske rezance.

NASVET

V kolikor se omaka preveč zgosti, dodamo 2 - 3 žlice vode.