



JERNEJ KITCHEN

GOVEJI TRAKCI S PAPIKO (STIR FRY)

Goveji trakci s papriko in stročjim fižolom so enostaven recept za hitro in slastno kosilo. Ta azijsko navdihnjen stir-fry nikoli ne razoča.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	10	MINUT
ČAS SKUPAJ:	20	MINUT

GOVEJI TRAKCI S PAPIKO (STIR FRY)

- 400 g ribeye steak, brez kosti
- 1/4 žličke sode bikarbone
- 1/2 žličke soli
- 1/4 žličke mletega črnega popra
- 60 ml svetle sojine omake
- 2 žlici ostrigove omake
- 1 žlička svetle miso paste
- 1 žlica riževega kisa
- 1 žlica sladkorja
- 60 ml vode ali goveje jušne osnove
- 1 žlička gustina (škroba)
- 200 g stročjega fižola, svežega ali zamrznjenega
- 3 žlice sezamovega olja
- 1 žlička sesekljanega ingverja
- 1 žlička sesekljanega česna
- 1 čebula
- 1 rumena paprika
- 1 rdeča paprika

MESO

Ribeye steak narežemo na zelo tanke trakove in ga damo v skledo. Začinimo s sodo bikarbono, soljo, poprom. Premešamo in postavimo na stran za toliko časa, da pripravimo preostale sestavine. Soda bikarbona bo nekoliko zmehčala meso.

OMAKA

V skodelici premešamo sojino omako, ostrigovo omako, miso pasto, rižev kis, sladkor, vodo ali jušno osnovo in gustin, oziroma škrob. Postavimo na stran do uporabe.

KUHANJE FIŽOLA

Kozico Tefal Duetto napolnimo z vodo, solimo in pristavimo na močan ogenj. Ko voda zavre, stresemo vanjo stročji fižol. Zamrznjen stročji fižol kuhamo 2 - 3 minute, svež stročji fižol pa približno 10 minut. Ko je skuhan, ga odcedimo in postavimo na stran do uporabe.

MESO

Tefal Unlimited globoko ponev pristavimo na močan ogenj. Ko se signal na ponvi obarva rdeče, je čas za kuhanje. Dodamo olje in meso ter ga na visokem ognju med rednim mešanjem pražimo 2 minuti. Meso prestavimo iz ponve in nadaljujemo s kuhanjem.

GOVEJI TRAKCI S PAPIKO

V ponev damo drobno sesekljan ingver, drobno sesekljan česen in na večje kose narezano čebulo. Pražimo minuto na visokem ognju. Sledi na velike kose narezana rumena in rdeča paprika in odcejen stročji fižol. Pražimo 2 - 3 minute. Dodamo meso, prelijemo z omako, premešamo in kuhamo še minuto. Odstavimo z ognja in postrežemo s kuhanim basmati rižem.

TOOLS AND EQUIPEMENT

rezalna deska

kuhinjski nož

skodelica

TEFAL Unlimited globoka ponev
s pokrovom 26 cm

KOZICA (TEFAL DUETTO+
G7192255)