



CHEF IN
CAMICIA



Manzo croccante con verdure glassate

> INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

**Tempo di preparazione: 30 minuti +
marinatura del manzo**

Difficoltà: Facile

- Straccetti di manzo, 300 g;
- Salsa Teriyaki marinata Kikkoman, q.b.;
- Paprika, 1 cucchiaino;
- Aglio in polvere, 1 cucchiaino;
- Olio di semi per friggere, q.b.;
- Farina di riso, 100 g;
- Peperone rosso, 1;
- Peperone giallo, 1;
- Cipollotto, 1;
- Carote, 1;
- Succo di limone, 1;
- Fagiolini (lessati), 100 g;
- Zucchero di canna, 2 cucchiaini;
- Sale/Pepe.

> PREPARAZIONE

- Tagliare gli straccetti di manzo a striscioline, quindi marinarli con la salsa Teriyaki marinata per almeno 30 minuti;
- Scolare dalla marinata (tenendo da parte il liquido), quindi passare in un mix di farina di riso, aglio in polvere e paprika;
- Friggere in olio di semi per un paio di minuti;
- Tagliare i peperoni a striscioline, la carota a tocchetti, affettare finemente il cipollotto;
- Rosolare in padella il cipollotto, aggiungere i peperoni e le carote;
- Aggiungere lo zucchero di canna e far caramellare bene;
- Aggiungere i fagiolini precedentemente lessati;
- Aggiungere la marinata e il succo di limone e lasciare cuocere per 5 minuti a fiamma media;
- Incorporare il manzo all'ultimo momento, in modo che rimanga croccante;
- Impiattare il manzo croccante con una spolverata di semi di sesamo.



WWW.CHEFINCAMICIA.COM