

Kikkoman suggerisce una ricetta a base di soia

filetto-di-manzo-con-verdure-e-salsa-di-soia-kikkoman-a0f3d8d7

[KIKKOMAN salsa di soia classica con dispenser 150ml](#) Kikkoman suggerisce una interessante ricetta a base di soia. Si tratta del filetto di manzo con verdure e Salsa di soia Kikkoman.

Ingredienti per 4 persone:

- ? 500 g di filetto di manzo
- ? 1 mazzo di cipollotti
- ? 400 g di funghi orecchioni
- ? 200 g di tofu
- ? 2 cucchiaini di olio di soia
- ? 500 ml di brodo vegetale (istantaneo)
- ? 8?10 cucchiaini di salsa di soia fermentata naturalmente Kikkoman
- ? pepe bianco macinato
- ? 80 g di spaghetti di riso
- ? 4 pomodori piccoli
- ? 4 uova piccole

[Filetto di manzo con verdure e Salsa di soia KIKKOMAN](#) *Preparazione:*

Asciugare il filetto di manzo tamponandolo con un panno e tagliarlo a fettine molto sottili. Lavare i cipollotti, pulirli e tagliarli a rondelle. Pulire i funghi e tagliarli a strisce abbastanza larghe, tagliare invece il tofu a cubetti. Riscaldare l'olio in una padella, farvi saltare brevemente la carne di manzo e toglierla dal fuoco. Cuocere il tofu nell'olio rimanente e togliere allo stesso modo dal fuoco. Lavare i pomodori, tagliarli a metà, eliminare il picciolo e in seguito tagliarli a fettine. Versare il brodo e la salsa di soia Kikkoman, aggiungere gli spaghetti di riso, i cipollotti, i funghi e i pomodori, il tutto tagliato a pezzetti, e riscaldare. Aggiungere il filetto di manzo; non mescolare però gli ingredienti. Sbattere le uova e intingerci ogni boccone prima di mangiarlo. Tempo di preparazione: 25 minuti

Per pezzo:

- ? kj/kcal: 1914/456
- ? Proteine: 47,9 g
- ? Grassi: 23 g

? Carboidrati: 15 g

? Salsa di soia Kikkoman dispenser 150 ml € 5,59

Info su www.eurofood.it