



Мясо вок по-тайски



Ингредиенты

° Зеленая фасоль тонкая резаная	3/4 упаковки (300г)
° Чеснок	2 зубчика
° Говядина	500 г
° Перец чили	1 шт.
° Соус соевый	50 г
° Соус терияки	50 г
° Свежая зелень	1 пучок
° Масло оливковое	1 ч. л.
° Соль морская и перец	по вкусу
° Перец красный сладкий	2 шт.

Способ приготовления:

🕒 20 мин

🍴 4 порции

🍽 177 ккал

1. Хорошо разогрейте сковороду-вок на большом огне, добавьте масло.

2. Сладкий перец и мясо порежьте соломкой. Перец чили и чеснок измельчите.

3. В вок выложите мясо, обжарьте, быстро помешивая, затем добавьте перец, предварительно размороженную фасоль, посолите, поперчите.

4. Добавьте мелко нарезанную зелень, перец чили и чеснок, все обжаривайте, не прекращая перемешивать, в течение 5-7 минут.

5. Затем добавьте терияки и соевый соус. Обжарьте еще несколько минут.



Совет

В общей сложности приготовление мяса занимает не более 15 минут. Не уменьшайте огонь, он постоянно должен быть максимальным. Подавайте с рисом, нутом или кашами.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>