



Ένα

εύγεστο κυρίως πιάτο σε χρόνο μηδέν! Το μυστικό στην συνταγή είναι να έχουμε φιλοκομμένα όλα μας τα υλικά. Το ρύζι με το κρέας είναι ένας ωραίος συνδυασμός, που κανείς δεν μπορεί να του αντισταθεί.

Υλικά που θα χρειαστούμε

- 1) 350 γραμμάρια βοδινό κρέας, το οποίο κόβουμε σε λεπτές φέτες.
- 2) 7 κουταλάκια του γλυκού σάλτσα σόγιας
- 3) 1 κουταλάκι της σούπας (rice wine) κρασί από ρύζι
- 4) 3 κουταλάκια του γλυκού κορνφλάουρ
- 5) 5 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
- 6) 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 7) 1 πιπεριά κομμένη σε λεπτές μερίδες

8) Προαιρετικά ρίχνουμε λίγο μαύρο πιπέρι, περίπου μισό κουταλάκι του γλυκού

Πώς το φτιάχνουμε

1) Κόβουμε το κρέας σε λεπτές φέτες. Τις βάζουμε σε ένα μπολ και ρίχνουμε 4 κουταλάκια του γλυκού σάλτσα σόγιας, 1 κουταλάκι της σούπας κρασί, 1 κουταλάκι του γλυκού κορνφλάουρ, και μαύρο πιπέρι.

2) Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε 3 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας, 2 κουταλάκια του γλυκού κορνφλάουρ, και 1 κουταλάκι της σούπας νερό.

3) Ζεσταίνουμε το γουοκ ή το τηγάνι μας σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε μία κουταλιά της σούπας λάδι και βάζουμε μέσα τις λεπτές φέτες κρέατος. Μαγειρεύουμε για 2 λεπτά και αναποδογυρίζουμε τις φέτες με μία σπάτουλα. Έπειτα τις τοποθετούμε σε ένα πιάτο.

4) Στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε 2 κουταλάκια του γλυκού λάδι, βάζουμε τις πιπεριές, τα κρεμμύδια, και ξανατοποθετούμε τις φέτες από κρέας μαζί με το κόκκινο πιπέρι και την υπόλοιπη σάλτσα σόγιας. Τα αφήνουμε όλα μαζί και ανακατεύουμε για 30 δευτερόλεπτα.

Το πιάτο μας ήταν έτοιμο σε 10 λεπτά!

Καλή όρεξη !

Πηγή: joytv.gr