



Υλικά

- 200 γρ. μοσχάρι φιλέτο
- 15 ml. ηλιέλαιο
- 2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 1 αυγό
- 250 γρ. ρύζι jasmine μαγειρεμένο
- 1/2 μπρόκολο κομμένο σε μπουκετάκια
- 45 ml. σάλτσα σόγιας κατά προτίμηση 30ml dark και 15ml light soy sauce
- 5 γρ. ζάχαρη καστανή
- 1 κ.σ. σάλτσα ψαριού
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
- 3 κ.γ. chili sauce ή κατά βούληση

- Χρόνος Προετοιμασίας
- Βαθμός Δυσκολίας
- Εύκολη
- Αριθμός ατόμων

- 4 άτομα

Κόβουμε το φιλέτο σε λεπτές λωρίδες.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το σκόρδο σε χαμηλή προς μέτρια θερμοκρασία, μέχρι να πάρει χρυσό χρώμα. Προσοχή, δεν το αφήνουμε να καεί γιατί θα έχει πικρή γεύση.

Αυξάνουμε την θερμοκρασία, προσθέτουμε το κρέας και σοτάρουμε για 2 λεπτά. Βάζουμε το κρέας στα τοιχώματα της κατσαρόλας για να σπάσουμε στο κέντρο της το αυγό. Μόλις το αυγό αρχίζει να ψήνεται, το ανακατεύουμε με το κρέας.

Βάζουμε στην κατσαρόλα και το ρύζι, ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το μπρόκολο, την σόγια, τη ζάχαρη, τη σάλτσα ψαριού και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά ακόμα.

Προσθέτουμε πιπέρι και σερβίρουμε αμέσως ραντίζοντας το ρύζι μας με την σάλτσα τσίλι.

Πηγή: cookbox.com.cy