

WOŁOWINA Z BROKUŁAMI

Składniki:

- stek z krzyżowej, lekko zamrożony
- ciemny sos sojowy
- mąka kukurydziana
- 1 łyżka wytrawnego sherry
- 1 łyżeczka cukru
- 225 g świeżych brokułów (na 2-3 osoby)
- 2,5 cm [imbiru](#), obranego i poszatkowanego lub imbir w proszku
- olej, sól, [pieprz](#)

Wykonanie:

Z mięsa wytnij cały tłuszcz i pokrój je na bardzo cienkie paski w poprzek włókien. Powinny mieć długość około 7,5 cm. Oprósz mięso mąką kukurydzianą, dodaj sos sojowy, sherry i cukier. Dobrze zamieszaj i odstaw do całkowitego rozmrożenia się mięsa. Odetnij rozety brokułów od łodyg i potnij na kawałki równej wielkości. Łodygi obierz i pokrój w cienkie, ukośne plasterki. Potnij imbir w paski. Rozgrzej patelnię z półokrągłym dnem i wlej 2 łyżki oleju. Wrzuć brokuły i posyp solą. Smaż, cały czas przewracając, aż brokuły zrobią się ciemnozielone, ale nie dłużej niż 5 minut. Zdejmij z patelni i odstaw. Wlej na patelnię resztę oleju i dodaj imbir oraz wołowinę. Smaż, przewracając przez około 30-40 minut. Włóż z powrotem brokuły i dokładnie wymieszaj. Podsmaż ok. 15-20 min. aż łodyżki brokułów zmiękną. Podawać z ryżem. Kiedy potrzeba więcej sosu, podwajaj się ilości sosu sojowego, mąki kukurydzianej, wytrawnego sherry i cukru. Nie solić, bowiem sos jest dość słony i można przesolić.