Stir-fry de vită cu broccoli

Zeamă de lămâie adaugă extra entuziasm la acest preparat rapid si aromat.

4 persoane

15 min

Ingrediente

750g vită de vrăbioară, feliate subțire

2 linguri de ulei de măsline
1 lingură de făină de mălai amestecată cu un pic de sare și piper.
100g de broccoli, tocat
100g de ciuperci, feliate subțire
100g fasole verde, feliate subțire
½ ardei roșu, curățat și tocat
2 căței de usturoi, curățați și tocați
4cm ghimbir, curățat și tocat
Zeamă de la 2 lămâi
2 linguriițe de zahăr
1 lingură de sweet chilli sos
1 lingură de sos de soia

Mod de preparare

Încălziți tigaia pană este foarte fierbinte. Adăugați o lingură de ulei de măsline.

Înveliți carnea de vită în făina de mălai condimentată și prăjiti-o pe bucăți, pană este crocantă. Mutați carnea pe o farfurie și păstrați-o caldă cât timp gătiți legumele.

Adăugați încă puțin ulei în tigaie. Adăugați broccoli, ciupercile, fasolea verde, ardeiul roșu, usturoiul și ghimbirul și căliți pentru câteva minute.

Adăugați carnea în tigaie și condimentele. Amestecați și continuați să gătiți pentru un minut.

Se servește cu cartofi la abur sau orez.