

Βοδινό με Πιπερόριζα



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 500 γ φιλέτο βοδινό, λεπτοκομμένο
- 1 κ.σ σέρυ (sherry)
- 1 κ.σ νερό
- 2 κ.γ soy sauce
- 2 κ.γ ζάχαρη
- 4 πράσινο πιπέρι σε κομμάτια 1½"
- 4 πιπερόριζα φρέσκα. φέτες 1" x 1 ½"
- 1 κ.σ άμυλο καλαμποκιού
- 1 φ νερό

Εκτέλεση:

- Μαρινάρετε το βοδινό σε σέρυ, νερό, soy sauce και ζάχαρη για 30 λεπτά στο ψυγείο.
- Αφαιρέστε τη μαρινάδα, φυλάγοντας την στο πλάι.
- Λαδώστε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια, την πιπερόριζα και το βοδινό μέχρι να αλλάξει χρώμα αλλά να μην ψηθεί.
- Προσθέστε τη μαρινάδα.
- Ανακατέψτε το άμυλο καλαμποκιού και προσθέστε στο βοδινό.
- Αφαιρέστε την πιπερόριζα και σερβίρετε ζεστό πάνω από ρύζι ή μακαρόνια.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 157
- Πρωτεΐνη: 22 γρ.
- Υδατάνθρακες: 5 γρ.
- Λίπη: 5 γρ.

Προσφέρει μια ευχάριστη αλλαγή από τις παραδοσιακές συνταγές βοδινού.