# Teriyaki ryžių makaronai su jautiena ir brokoliais

## Ingredientai

- 70 g Ryžių lakštiniai makaronai, sausi
- 150 g Žalios raudonosios saldžiosios paprikos
- 120 g Brokolio šakelių
- 50 g Žalių svogūnų laiškų
- 70 g Žali žemės riešutai, visų rūšių
- 1 Šaukštas Canola aliejus
- 20 g Prieskoniai, džiovinti kalendros lapai
- 1 Pakelis MAGGI Terijakio skonio vištienos padažas 65g
- 1 Žalios raudonosios aitriosios paprikos
- 200 g Žalios liesos jautienos nugarinės kepsnys be kraštų ir kaulų (apipjaustytas iki 0 proc. riebalų), visų rūšių

## Instrukcija

1. Ryžių makaronus išvirkite pagal instrukcijas ant pakuotės.
2. Paprikas nuplaukite, išimkite sėklas ir supjaustykite juostelėmis. Laiškinius svogūnus nuplaukite, supjaustykite maždaug 1,5 cm storio žiedais. Nuplaukite ir nuvalykite brokolius, supjaustykite juos labai mažais žiedynais. Čili pipirą nuplaukite, išimkite sėklas ir supjaustykite plonomis juostelėmis. Kalendras nuplaukite ir nuo kotelių nuplėškite lapus.
3. Jautieną supjaustykite juostelėmis. Keptuvėje įkaitinkite aliejų. Kepkite mėsos juosteles apie 3 minutes. Sudėkite daržoves ir kepkite apie 3 minutes uždengę dangtį. Įdėkite Maggi Teriyaki skonio pastos ir trumpai pakepinkite.
4. Sudėkite ryžių makaronus. Patiekiant apibarstykite žemės riešutais ir kalendra.

15 Minutės

3

| | |
|---|---|
| Angliavandeniai | 41.09 g |
| Energija | 443.99 kcal |
| Riebalai | 21.15 g |
| Baltymai | 26.42 g |