



# Wołowina z brokułami

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- polędwica wołowa - 600 gramów
- brokuły - 250 gramów
- Przyprawa w Mini kostkach Smażona cebula Knorr** - 2 sztuki
- fasola z puszki - 8 łyżek
- mąka kukurydziana - 1 łyżeczka
- ziarno sezamu - 1 łyżeczka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- olej sezamowy - 2 łyżeczki
- olej sojowy - 1 łyżka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Mięso umyj, osusz i pokrój w paski. Wymieszaj je z mąką kukurydzianą, sosem sojowym, olejem sezamowy i rozkruszonymi kosteczkami Knorr.
2. Na rozgrzaną patelnię wylej olej sojowy i ułóż wołowinę. Smaż na dużym ogniu, aż mięso zbrązowieje, po czym zdejmij je z patelni i odstaw.
3. Brokuły podziel na różyczki i smaż przez 2 minuty.
4. Do brokułów dodaj fasolę oraz wołowinę, dokładnie wymieszaj i smaż przez minutę. Posyp ziarnem sezamowym. Danie podawaj ze smażonym ryżem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)