



przepisy.pl

# Wołowina z orzechami nerkowca

 45 minut  4 osoby  Średnie

## Składniki:

- olej roślinny - 1 łyżeczka
- ziarna sezamu - 1 łyżka
- sos sojowy - 2 łyżki
- marynata:
- olej sezamowy - 1 łyżeczka
- czosnek ząbki - 1 sztuka
- posiekany świeży imbir - 1 łyżka
- wołowina bez kości - 500 gramów
- pasta curry - 1 łyżeczka
- Młoda cebulka - 1 sztuka
- ostre czerwone chili - 1 sztuka
- nasiona orzechów nerkowca nie solone - 4 sztuki

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

## Sposób przygotowania:

1. Mięso pokrój w paski. Ziarno sezamowe usmaż na patelni na złotobrązowy kolor.
2. Czosnek, imbir i chili posiekaj. Rozgnieć z ziarnami sezamu. Dodaj sos sojowy i pastę curry, wymieszaj.
3. Gotową marynatę nałóż na kawałki mięsa i dobrze wymieszaj, aby było równomiernie pokryte marynatą i wstaw na 3 godziny do lodówki.
4. Na patelnię posmarowaną olejem roślinnym wyłóż wołowinę i smaż na brązowy kolor, często obracając na drugą stronę.
5. Zdejmij z patelni i ułóż w stosik na talerzu.
6. Olej sezamowy podgrzej na małej patelni i smaż na nim orzechy nerkowca na złoty kolor.
7. Cebulkę pokrój w grube plastry, dodaj do orzechów. Smaż przez minutę i posyp wołowinę.

---

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)