



Biff Chop Suey

Kock: **Jeanette Bokeroth** Tid: **30 min** Portioner: **4-5**



Detta receptet är godare än takeaway. Sonen som älskar asiatisk mat säger att detta är bäst!

Receptet är från instavännerna @alt_asiatisk
Prova detta!



INGREDIENSER

450 gr flankstek
1 skvätt neutral olja

Marinad

2 msk maizena
1,5 msk vatten
1,5 tsk bikarbonat
0,5 tsk salt
några rejäla drag med svartpepparkvarnen

Chop Suey sås

4 dl vatten

3 msk ljus soja
2 msk maizena
2 msk ostronsås
1 msk mörk soja
1 msk strösocker
1 msk asiatiskt köttbuljongpulver
1 tsk sesamolja
1 tsk svartpeppar

Grönsaker

2 burkar små bambuskott
några skivade champinjoner
1 färsk broccoli delad i buketter
1 stor morot skuren i ca 4 mm tjocka skivor (jag använder min mandolin

GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med att skära köttet i munsbitar max 0,5 cm tjocka. Lägg dem i en skål. Häll på vatten för att sära på köttbitarna.
- 2** Blanda samman ingredienserna till marinaden och tillsätt köttet. Blanda ordentligt med handen (använd handske om du vill) tills alla köttbitar blir täckta.
Sist blandar du i en skvätt olja. Ställ åt sidan, marinera i 15 minuter.
- 3** Blanda ihop ingredienserna till såsen. Börja med att blanda maizena och vatten till en jämn smet. Blanda sedan i resten av ingredienserna. Ställ åt sidan.
- 4** Koka upp 1 liter vatten, lägg ner brocolibuketterna koka 1 minut. Häll över broccolin i en sil. Spola med kallt vatten. Ställ åt sidan.
- 5** Separera köttbitarna om de sitter fast i varandra.
Värm upp oljan på medium värme och stek köttet tills det får fin färg på båda sidorna ca 2-3 minuter. Lägg över köttet i en sil och låt oljan rinna av.
- 6** Tillsätt ny olja i pannan. Fräs vitlöken på hög värme några sekunder.
Lägg i broccoli, morot och svamp. Stek 1-3 minuter beroende på hur krispiga grönsaker du vill ha. Lägg grönsakerna åt sidan.
- 7** Tillsätt lite olja i pannan om det behövs. Lägg ner biffen och bambuskott, blanda samman detta.

Rör runt i skålen med såsen så att maizenan blandas ordentligt. Häll sedan ner såsen i pannan och ha medelhög värme på plattan. Såsen ska puttra ca 5- 10 minuter tills såsen fått den konsistens du önskar. Rör runt under tiden.

8

I det sista momentet lägger jag i morot, svamp och broccoli då jag tycker det är godast med lite krisp i grönsakerna. Låt allt puttra en liten stund. Servera med ris och soja.