



## Veisevokk köögiviljade ja austrikastmega

🕒 20 minutit

🌿 gluteenivaba kui kasutad gluteenivaba sojakastet ja serveerid riisiga

🍴 kahele

### KOOSTISOSAD

**200 g veise välisfileesteiki**  
**1 väike sibul**  
**2 küüslauguküünt**  
**2 cm ingverijupp**  
**1 punane paprika**  
**200 g varsbrokolit hakitud rohelist sibulat**  
**seesamiseemneid õli praadimiseks**  
**Marinaad:**  
**¼ tl soodat**  
**1 sl sojakastet**  
**1 tl seesamiõli**  
**1 sl maisitärklis**  
**Kaste:**  
**2 sl austrikastet**  
**1 sl sojakastet**  
**1 dl kanapuljongit**  
**1 tl maisitärklis**

### VALMISTAMINE

Lõika veiseliha ribadeks ja sega marinaadi koostisosadega. Jäta seisma, kuni valmistad ette ülejäänud komponente.

Sega kokku kastme koostisosad. Tükelda sibul, viiluta küüslauguküüned ja koori ingver ning lõika väikesteks ribadeks. Tükelda paprika ja lõika brokoli ampsusuurusteks tükkideks. Kuumuta pannil õli ja lisa veisetükid ühtlase kihina. Pruunista 1 minuti jooksul, seejärel keera ringi ja pruunista veel sama kaua. Tõsta liha pannilt ja pane suuremale taldrikule ootele.

Lisa pannile veel veidi õli ja kuumuta sibul, küüslauk ja ingver paari minuti jooksul segades läbi. Lisa paprika ja brokoli ning kuumuta veel 2-3 minutit, kuni need on vaid kergelt küpsed ja krõmpsud. Kalla pannile kaste ja lase keema tõusta. Kuumuta, kuni see on veidi paksenenud ja seejärel lisa pannile uuesti veiselõigud. Sega kergelt kuumutades kõik korraks veel läbi ja serveeri.

Puista valmis toidule ka hakitud rohelist sibulat ja seesamiseemneid. Soovi korral võid juurde pakkuda ka aurutatud riisi või kõige lõpuks toidu sisse segada hoopis eelnevalt ette valmistatud aasiapäraseid munanuudleid.

TOORAINED LEIAD:



INSPIRATSIOON:

**WOK  
STOP**

RETSEPTI  
AUTOR:

