Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Goma-Yaki (Solomillo Japonés)

Sirve:

5 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Agregar un Comentario

Marinada

3 cucharadas de jerez seco (45 ml)
3 cucharadas de salsa de soja, baja en sodio (45 ml)
3 cucharadas de vinagre de arroz (45 ml)

Aderezo

Plato Principal

3 tazas de lechuga romana, cortada con Cono #2 (210 g)
½ taza de zanahorias, cortadas en rodajas finas con Cono #4 (61 g)
½ taza de rábanos, cortados en rodajas finas con Cono #4 (58 g)
½ taza de pepino, cortado en rodajas finas con Cono #4 (52 g)
1 taza de arroz blanco, cocido (186 g)
24 vainas de guisantes, cocidas (82 82)

Preparación :

1. Combina todos los ingredientes en un bol pequeño. Bate para mezclar.
2. Pon la carne en un bol grande o una bolsa zip-lock con la marinada. Deja marinar en el refrigerador durante por lo menos 2 horas. Puedes marinar durante la noche. Retira la carne y desecha la marinada.

Aderezo

1. En un bol pequeño combina todos los ingredientes del aderezo. Bate o agita bien y reserva.

Plato Principal

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon la carne en la sartén. Reduce el fuego a bajo y cocina aproximadamente 8 minutos. Cocina menos si te gusta la carne poco hecha. Deja reposar 5 minutos. Corta en rodajas finas.
2. En un bol grande combina la col china, la lechuga, las zanahorias y los rábanos.
3. Coloca cantidades iguales en 5 platos individuales. Para una bonita presentación, pon la ensalada formando un circulo en la parte exterior de cada plato. Pon las rodajas de carne alrededor de la ensalada, hacia el centro del plato. Pon las rodajas de pepino encima de las rodajas de carne. Haz flanes de ⅕ de taza de arroz encima de las rodajas de pepino. Pon las vainas de guisantes alrededor del arroz.
4. Sirve con el aderezo.

Información nutricional por ración

Calorías: 375
Grasa Total: 17g
Grasa Saturada: 6g
Colesterol: 62mg
Sodio: 549mg
Carbohidratos: 25g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 6g
Proteína: 31g