

Jammi-Jammi cu Janchi

Receta Broccoli Tenderloin Cayente y Zuur	
Ingredientenan <ul style="list-style-type: none">• 1 lb tenderloin (sirloin of rib eye)• 1 cuch di maicena• 4 cuch soy sauce, dividi• 2 tlp di gember fresco, chiki-chikito• 3 teench'i konoflok, chiki-chikito• ½ tlp sucu• 1 lb di broccoli fresco• 2 carot corta fini diagonal• 30 gr di shiitake mushroom corta fini• 1 tlp bouillon di carni• 4 tlp maicena• ¼ tlp di cayenne• ¾ rep'i manteca, dividi• 1 siboyo, geslice fini• 1 cup'i awa• 2 tlp di vinager rice wine	Categoria Carni
	Sirbi cuanto 4 persona
	Nota <ul style="list-style-type: none">• Sirbi cu aroz y berdura fresco. Cu amor di http://www.aruba4you.com
Instruccionnan <ol style="list-style-type: none">1. Corta e carni atraves di e groin den slicenan fini. Combina 1 cuchara di maicena, 2 tlp di gember y 2 cuchara di soy sauce cu e konoflok y sucu den un conchi mediano; drei aden e carni. Laga sinta pa 30 minuut.2. a. Mientras tanto, kita e floweretnan for di e broccoli; cortanan den sizenan di come. Pela e tronconnan; cortanan diagonal den slicenan fini. b. Prepara tambe e mushroomnan y cortanan fini. c. Haci e carotnan limpi y cortanan fini diagonal. Si carotnan ta grandi, cortanan den mita.3. Combina 1 cup di awa, e resto 2 cuchara soy sauce, 1 tlp di bouillon di carni, 4 tlp maicena y e cayenne den un conchi chikito.4. Keinta ¼ di e rep'i manteca den un wok of planchi grandi ariba un candela halto. Agrega e carni y cushiná pa 1 minuut; kita.5. Keinta e sobra ½ manteca den e mesun planchi. Agrega e carot, e broccoli, e mushroom, y siboyo; hasanan pa 2 minuut. Spreglo 1 cuchara di awa ariba e berduranan; tap'e y cushiná pa 2 minuut, mientras bo ta drei e.6. Agrega e carni y e mezcla di soy sauce (stap 3); cushiná y drei te ora cu e sauce ta herbe y ta bira diki. Kit'e for di candela; drei aden e vinager.	