

Misonudlar med grönsaker i jordnötssås

Total tid **20 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 5 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.192 kJ / 523,5 kcal

Fett: **19,5 g** Protein: **14,9 g**
Kolhydrater: **68,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g	snabbnudlar (ramen)
100 g	pak choi
1	lök
0,5	morot
30 g	skalade sojaböner
1	vitlösklyfta
1 msk	jordnötssmör
2 tsk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
2 tsk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 tsk	misopasta
0,25 tsk	chilipulver
1 msk	citronsaft
1 tsk	socker
60 ml	vatten
	Salladslök till garnering
2 msk	jordnötter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g snabbnudlar (ramen) - **100 g** pak choi - **1** lök - **0,5** morot - **30 g** skalade sojaböner - **1** vitlösklyfta - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja
Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.

Finhacka grönsakerna och stek i Kikkoman sesamolja i 2 minuter, rör om ofta.

Steg 2

1 msk jordnötssmör - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja - **2 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk** misopasta - **0,25 tsk** chilipulver - **1 msk** citronsaft - **1 tsk** socker - **60 ml** vatten
Blanda alla ingredienser i en skål. Lägg dem i stekpannan med grönsakerna, tillsätt de kokta nudlarna och blanda.

Steg 3

1 salladslök - **2 msk** jordnötter
Hacka jordnötterna och salladslöken. Lägg nudlarna i matlådor och strö över lök och jordnötter.