

Nudelwok med räkor och grönsaker

Total tid **30 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.336 kJ / 554 kcal

Fett: **32 g** Protein: **30,7 g**
Kolhydrater: **34,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

12 kungsräkor, färdiglagade
50 g morot, i strimlor
50 g zucchini, i strimlor
1 vitlöksklyfta, finhackad
15 g färsk ingefära, finhackad
200 g ramennudlar
5 msk stekolja
2 msk citronsaft
2 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1 msk Kikkoman rostad
sesamolja

För garnering:

Rivet skal av en halv
ekologisk citron
2 vårlökar, fint skivade
3 stjälkar koriander, plocka
av bladen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Värm 1 msk olja i en wokpanna, tillsätt morot och fräs i 1 minut tillsätt zucchini, bryn och ta bort båda.

Steg 2

Tillsätt räkor och 1 msk olja, stek i ca 3 minuter och ta bort.

Steg 3

Fräs ingefära och vitlök i resten av oljan i wokpannan. Lägg tillbaka grönsakerna och räkorna och stek snabbt.

Steg 4

Tillsätt citronsaft, Kikkoman sojasås och Kikkoman sesamolja, vänd ner de kokta nudlarna och värm en kort stund.

Steg 5

Garnera med citronskal, vårlök och koriander och servera.