

Räkor wokade med mango och mynta

Total tid **17 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **7 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.000 kJ / 240 kcal

Fett: **11 g** Protein: **24 g**

Kolhydrater: **12 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

30 ml	vegetabilisk olja
200 g	råa räkor, skalade och urkärnade
2	vitlösklyftor, skivade
50 g	rödlök, skivad i tunna klyftor
100 g	röd paprika, skivad i strimlor
100 g	mango, tärnad
100 g	babymajs, inlagd
15 ml	limejuice
40 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>

Garnering:

1 msk	färsk mynta
1 tsk	svarta sesamfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

15 ml vegetabilisk olja - **200 g** råa räkor, skalade och urkärnade - **2** vitlösklyftor, skivade
Värm en wokpanna, tillsätt oljan, sedan räkorna och vitlöken. Woka i 2-3 minuter tills räkorna blir rosa. Ta upp och ställ åt sidan.

Steg 2

15 ml matolja - **50 g** rödlök, skivad i tunna klyftor - **100 g** röd paprika, skivad i strimlor
Värm oljan i samma wokpanna och fräs lök och paprika i 2 minuter.

Steg 3

100 g mango, tärnad - **100 g** babymajs, inlagd - **15 ml** limejuice - **40 ml** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **1 msk** färsk mynta - **1 tsk** svarta sesamfrön
Tillsätt mango, babymajs, limejuice och kokta räkor till grönsakerna från steg 2. Krydda med Kikkoman sojasås med mindre salt, rör om och stek i ytterligare 2 minuter. Garnera med mynta och svarta sesamfrön.