

Skaldjur i wok

Total tid **35 Min.** 25 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
962 kJ / 230 kcal

Fett: **4 g** Protein: **38 g**
Kolhydrater: **6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g bläckfisk
500 g tigerräkor
500 g grön sparris
0,5 knippe salladslök
3 msk jordnötsolja
0,5 mild chili
flytande honung
nymalen peppar
8 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
Tillbehör: Wok i gjutjärn

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär bläckfisken i breda strimlor och skär itu räkorna på längden. Skölj sparrisen och skär av en bit längst ned. Skär sparrisen i snygga sneda och ca 5 cm långa bitar. Skölj salladslöken och skär den i ganska stora bitar. Hacka chilin fint.

Steg 2

Ställ gjutjärnspannan på grillen. Häll 1 msk olja i grytan och fräs bläckfisken i 3–4 minuter på stark värme. Ta upp bläckfisken och håll den varm.

Steg 3

Häll 1 msk olja i grytan igen och grilla räkorna på stark värme (2–3 minuter, de ska inte vara genomkokta). Ta upp räkorna ur grytan och håll dem varma.

Steg 4

Fräs grönsakerna i 1 msk olja i 3–4 minuter i woken. Lägg i räkorna och bläckfisken igen och smaksätt med chili, honung, peppar och KIKKOMAN sojasås. Servera genast.