

Sweet & sour vegetarisk wok

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

Näringsinnehåll (per portion):

1.951 kJ / 466 kcal

Fett: **19 g** Protein: **21 g**

Kolhydrater: **55 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

0,5 röd paprika
0,5 gul paprika
1 handfull sockerärter
50 g fryst edamame eller
frysta ärtor
150 g zucchini
1 morot
1 purjolök (endast den vita
delen)
150 g babybroccoli eller mör
stambroccoli
150 g blomkål
0,5 knippe salladslök
Olja för matlagning (t.ex.
raps)

Sås:

3 vitlöksklyftor
3 cm färsk ingefära
1 msk honung
1 msk limejuice
125 ml Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
100 ml ketchup

Garnering:

0,5 handfull jordnötter eller
sesamfrön (valfritt)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär paprikan i kuber, zucchini i halvmånar, moroten i stavar och purjolöken i skivor. Dela broccolin och blomkålen i lika stora buketter. Skiva salladslöken fint.

Steg 2

Sås: Riv vitlök och ingefära i en skål. Tillsätt honung, limejuice, Kikkoman sojasås och ketchup och blanda noggrant.

Steg 3

Förberedelsesteg för wok och stekpanna:

Hetta upp lite matolja i en panna och tillsätt morot och purjolök. Fräs ca 1 minut. Tillsätt paprika, zucchini, broccoli, blomkål, frysta ärtor (eller fryst edamame), salladslök och sockerärter och fräs i 3-5 minuter. Tillsätt såsen och blanda noga. Fräs i ytterligare 1-2 minuter.

Steg 4

Servera med jordnötter eller sesamfrön strödda över.