

Vitlöksräkor Yakiudon med grönsaker

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

Näringsinnehåll (per portion):
2.704 kJ / 645 kcal

Fett: **28,6 g** Protein: **25,2 g**
Kolhydrater: **70,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

400 g udonnudlar
160 g räkor
60 g kål
30 g salladslök
60 g böngroddar
20 g röd paprika
20 g grön paprika
20 g morot
20 g shiitakesvampar
60 g Kikkoman rostad sesamolja
100 g Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

60 g kål - **30 g** salladslök - **60 g** böngroddar - **20 g** röd paprika - **20 g** grön paprika - **20 g** morot - **20 g** shiitakesvampar - **160 g** räkor

Tvätta alla grönsaker och hacka kål, salladslök, paprika, morot och shiitakesvampar. Förbered räkorna: skala och rengör.

Steg 2

400 g udonnudlar - **30 g** Kikkoman rostad sesamolja

Värm 30 g Kikkoman sesamolja i en wok eller stor stekpanna. Tillsätt udonnudlarna och lossa dem medan de värms upp. Woka tills de är lätt brynta och lätt brända, lägg sedan över på en tallrik.

Steg 3

30 g Kikkoman rostad sesamolja - **100 g** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök - Stekt udon från steg 2 - Resterande grönsaker och räkor
Tillsätt resterande Kikkoman sesamolja i pannan och bryn räkorna först tills de får lite färg. När de är klara, vänd i alla grönsaker. Lägg tillbaka udonen i pannan, tillsätt Kikkoman Teriyaki woksås- rostad vitlök och blanda allt tills det är varmt och jämnt täckt. Servera omedelbart.