

Wok med grönsaker och rispappersnudlar

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

Näringsinnehåll (per portion):

892 kJ / 213 kcal

Fett: **6 g** Protein: **5 g**

Kolhydrater: **33 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

8	ark rispapper
2 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
0,13	rödkål
0,5	gul paprika
0,5	morot
1	lök
2	vitlösklyftor
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5 msk	honung
1 msk	sesamfrön
1	salladslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

8 ark rispapper - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja

Blötlägg 4 ark av rispappret i en skål med varmt vatten tills de är mjuka. Ta bort och lägg på en skärbräda oljad med Kikkoman Sesamolja, det ena ovanpå det andra. Tryck ner så att de klibbar ihop och återgå sedan till skålen med vatten i 2 minuter. Lägg dem på skärbrädan och skär i 1-2 cm breda remsor med en oljad kniv. Lägg tillbaka remorna i vattnet och separera dem för hand. När de är delade, lägg dem i en skål utan vatten.

Upprepa med de återstående 4 rispappersark.

Steg 2

1 msk Kikkoman rostad sesamolja - **0,13** rödkål - **0,5** gul paprika - **0,5** morot - **1** lök - **2** vitlösklyftor - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 msk** honung

Hacka kål, paprika, morot och lök och stek i Kikkoman sesamolja i en stekpanna. Tillsätt den hackade vitlöken. Blanda Kikkoman sojasås med honungen. Häll i pannen och blanda med grönsakerna och rispappernudlarna.

Steg 3

1 msk sesamfrön - **1** salladslök

Hacka salladslöken och servera den färdiga rätten med salladslök och sesamfrön strödda ovanpå.