KIKKOMAN

Wok med kammusslor, blomkål & ärtor

Total tid **25 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.500 kJ / 360 kcal

Fett: **17 g** Protein: **28 g**
Kolhydrater: **20 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	kammusslor, endast kött
0,25 tsk	gult currypulver
90 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
250 g	blomkål
0,5 knippe	salladslök
1	stjälkselleri
	Olja för matlagning (t.ex. raps)
1 msk	Kikkoman rostad sesamolja
150 g	frysta gröna ärtor
50 g	sockerärtor
1 tsk	rivet citronskal
0,5 knippe	mynta, hackad
1 msk	citronsaft
0,5	chilipeppar, hackad (valfritt)

Garnering:

1 handfull	ärtskott (valfritt)
1	citron, halverad (valfritt)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär kammusslorna i fjärdedelar. Krydda med en nypa gult currypulver och ringla över ca. 30 ml Kikkoman sojasås.

Steg 2

Skär blomkålen i buketter. Finhacka den vita delen av salladslöken och skär den gröna delen i 2 cm stora bitar. Skiva sellerin tunt.

Steg 3

Tillagning i wokpanna:

Hetta upp lite matolja i en wokpanna, tillsätt sedan Kikkoman Sesamolja och blomkål i woken. Fräs i ca 2 minuter. Tillsätt de frysta ärtorna, sellerin och den vita delen av salladslöken och fräs i ca 2 minuter. Tillsätt kammusslorna och fräs i ca. 1½ minut på hög värme. Tillsätt sedan sockerärtorna, den gröna delen av salladslöken och citronskalet. Krydda med ca. 50-70 ml Kikkoman sojasås och fräs tills vätskan lätt avdunstat. Tillsätt till sist den hackade myntan och smaka av med citronsaft och chilipeppar.

ELLER:

Tillagning i en stekpanna:

Hetta upp lite matolja i pannan. Tillsätt kammusslorna och koka i ca 1 minut på hög värme. Rör om och låt koka ytterligare en minut och ta

bort från pannan. Häll Kikkoman Sesamolja i samma panna och tillsätt blomkålen och stek sedan i ca. 2 minuter. Tillsätt de frysta ärtorna, sellerin och den vita delen av salladslöken och koka i ca 2 minuter. Tillsätt sedan kammusslorna, sockerärtorna, den gröna delen av salladslöken och citronskalet. Smaka av med Kikkoman sojasås och koka ytterligare en minut. Tillsätt till sist den hackade myntan och smaka av med citronsaft och chilipeppar.

Steg 4

Tillagning i wokpanna:

Servera med ärtskotten och/eller en halverad citron om så önskas.

ELLER:

Tillagning i en stekpanna:

Servera med ärtskotten och/eller en halverad citron om så önskas.