

# Wokade haricots verts

Total tid **15 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **5 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):  
**1.277 kJ / 305 kcal**

Fett: **18,3 g** Protein: **6,2 g**  
Kolhydrater: **34,0 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

<b>200 g</b>	haricots verts
<b>100 g</b>	pak choi
<b>500 ml</b>	vatten
<b>1 tsk</b>	salt
<b>1</b>	schalottenlök lök
<b>1 st</b>	bit ingefära (ca 1,5 cm)
<b>3,5</b>	vitlösklyftor
<b>2,5 msk</b>	olja
<b>1,5 msk</b>	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
<b>2 msk</b>	<u>Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök</u>
<b>1 tsk</b>	rostade jordnötter
<b>1 msk</b>	salladslök (hackad)

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**200 g** haricots verts - **100 g** pak choi - **500 ml** vatten - **1 tsk** salt

Tvätta och skölj haricots verts. Koka upp vattnet, tillsätt salt och laga haricots vertsen al dente. Lägg demi en sil och skölj med kallt vatten. Skär pak choi i 4 bitar.

### Steg 2

**1** schalottenlök lök - **1 st** bit ingefära (ca 1,5 cm) - **3,5** vitlösklyftor - **2,5 msk** olja

Finhacka schalottenlök, ingefära och vitlök. Häll oljan i en panna och fräs grönsakerna i ca 1 minut. Tillsätt haricots verts och fräs i 3-4 minuter. Tillsätt pak choi.

### Steg 3

**1,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök - **1 tsk** rostade jordnötter - **1 msk** salladslök (hackad)

Smaksätt med Kikkoman sojasås och Kikkoman teriyakisås med rostad vitlök. Tillsätt de rostade jordnötterna och blanda väl. Lägg den färdiga rätten på ett fat och garnera med hackad salladslök.