

Ramen med reker og romanosalat

total tid **25 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.885 kJ / 450 kcal

Fett: **12 g** Protein: **24 g**

Karbohydrater: **55 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

140 g	rå reker (ca. 8)
0,1 dl	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
1	minihode romanosalat
0,3 dl	rapsole
400 g	ramennudler
10 g	fersk ingefær
2	fedd hvitløk
4 ss	<u>Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak</u>
5,4 dl	vann
	Litt vårløk (den grønne delen), til garnityr
	Sesamfrø, til garnityr (valgfritt)

TILBEREDNING

Steg 1

140 g rå reker (ca. 8) - **0,1 dl** Kikkoman ristet Sesamolje

Mariner rekene i Kikkoman Sesamolje i 5 minutter og stek dem i en varm panne i 4–5 minutter til de er rosa og gjennomstekte.

Steg 2

1 minihode romanosalat - **0,15 dl** rapsole - **400 g** ramennudler

Del romanosalaten i to og stek den i rapsole på høy varme i 2–3 minutter. Kok ramennudlene for seg i kokende vann etter anvisningene på pakken, og la dem renne godt av.

Steg 3

10 g fersk ingefær - **2** fedd hvitløk - **0,15 dl** rapsole - **4 ss** Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak - **5,4 dl** vann - Litt vårløk (den grønne delen), til garnityr - Sesamfrø, til garnityr (valgfritt)

Finhakk ingefær og hvitløk, sauter kort i 20–30 sekunder i rapsole. Bland Kikkoman Ramen Suppebase med vann, ingefær og hvitløk og gi et oppkok. Legg nudlene i en bolle, hell over ramenbuljongen, tilsett reker og romanosalat. Dryss over vårløk og, om ønskelig, sesamfrø.