KIKKOMAN

Ramen med teriyaki and

total tid **30 min.** **10 min.** tilberedningstid **20 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.292 kJ / 548 kcal

Fett: **28,2 g** Protein: **31,9 g**
Karbohydrater: **39,9 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

250 g	andebrystfilet
1	liten bit ingefær, ca. 1 cm
1 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
1,5 ss	Kikkoman Teriyaki Marinade
200 g	grønne bønner
100 g	ramennudler (alternativ: f.eks. linguine eller spaghetti)
3,5 ss	Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak
5,4 dl	vann
80 g	friske alfalfaspirer

TILBEREDNING

Steg 1

Stek andebrystet med hakket ingefær i oppvarmet Kikkoman Sesamolje i 3-5 minutter på hver side. Ta ut, pensle med Kikkoman Teriyaki Marinade og stek i forvarmet ovn ved 200°C i 15-20 minutter.

Steg 2

La bønnene koke i ca 10 minutter. Tilbered nudlene i henhold til anvisningen på pakken.

Steg 3

Kok opp ca. 5,4 dl vann i en kjele, bland med Kikkoman Ramen Suppebase og fordel i 2 boller.

Steg 4

Tilsett de kokte nudlene. Skjær andebrystet i skiver, legg på toppen med bønnene og spirer og server.