

Rekewok med mango og mynte

total tid **17 min.** 10 min. tilberedningstid 7 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.000 kJ / 240 kcal

Fett: **11 g** Protein: **24 g**

Karbohydrater: **12 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

0,3 dl	vegetabilsk olje
200 g	store, rå reker, skrelt og rensset
2	fedd hvitløk, oppskåret
50 g	rødløk, skåret i tynne båter
100 g	rød paprika, skåret i strimler
100 g	mango, skåret i terninger
100 g	minimais på boks
0,15 dl	limesaft
0,4 dl	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt</u>

Garnityr:

1 ss	fersk mynte
1 ts	svarte sesamfrø

TILBEREDNING

Steg 1

0,15 dl vegetabilsk olje - **200 g** store, rå reker, skrelt og rensset - **2** fedd hvitløk, oppskåret
Varm opp en wokpanne, tilsett olje, deretter reker og hvitløk. Wokk i 2–3 minutter til rekene blir rosa. Ta alt ut og legg til side.

Steg 2

0,15 dl vegetabilsk olje - **50 g** rødløk, skåret i tynne båter - **100 g** rød paprika, skåret i strimler
Varm opp oljen i den samme wokpannen og sauter rødløk og paprika i 2 minutter.

Steg 3

100 g mango, skåret i terninger - **100 g** minimais på boks - **0,15 dl** limesaft - **0,4 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **1 ss** fersk mynte - **1 ts** svarte sesamfrø
Ha mango, minimais, limesaft og kokte reker sammen med grønnsakene fra steg 2. Krydre med Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt og wokk i ytterligere 2 minutter. Garner med mynte og svarte sesamfrø.