

Sjømat-wok

total tid **35 min.** 25 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
962 kJ / 230 kcal

Fett: **4 g** Protein: **38 g**
Karbohydrater: **6 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	blekksprut
500 g	store reker uten hode og hale, skrellet
500 g	grønne asparges
0,5 bunt	vårløk
3 ss	peanøttolje
0,5	milde chili, finhakket
	Litt flytende honning
	Nykvernet pepper
8 ss	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus</u>
Tilbehør:	Wokpanne

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær blekkspruten i ringer, og kutt rekene på langs. Vask aspargesen, skjær av endene, skrell den nedre delen av aspargesen og skjær stengene i 5 cm lange stykker. Vask vårløkene og skjær dem også i stykker.

Steg 2

Forvarm støpejerns-woken på grillen så den får meget høy temperatur. Tilsett 1 ss olje og stek blekkspruten i 3–4 minutter på sterk varme. Ta blekkspruten ut og hold den varm.

Steg 3

Tilsett ytterligere 1 ss olje i woken og stek rekene på sterk varme i 2–3 minutter (de skal fremdeles være litt gjennomsiktige). Ta rekene ut og hold dem også varme.

Steg 4

Nå steker du grønnsakene i 1 ss olje i woken i 3–4 minutter. Legg rekene og blekkspruten tilbake i woken igjen og krydre med chili, honning, pepper og Kikkoman soyasaus. Server med en gang.