

Stekte nudler med reker og grønnsaker

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

Næringsinnhold (per porsjon):
2.336 kJ / 554 kcal

Fett: **32 g** Protein: **30,7 g**
Karbohydrater: **34,2 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

12	store reker eller 24 små
50 g	gulrot i strimler
50 g	squash i strimler
1	finhakket fedd hvitløk
15 g	finhakket fersk ingefær
200 g	kokte nudler
5 ss	olje til steking, f.eks. olivenolje eller rapsolje
2 ss	sitronsaft
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
Til topping:	
	Revet skall fra en halv sitron
2	finhakket vårløk
3	Koriander

TILBEREDNING

Steg 1

Varm opp 1 ss olje i wokpanne eller stekepanne.
Tilsett gulrot og stek den i 1 minutt. Tilsett squash.
Stek raskt og sett grønnsakene til side.

Steg 2

Tilsett rekene i pannen sammen med 1 ss olje. Stek
i ca. 3 minutter og sett til side.

Steg 3

Fres ingefær og hvitløk i den varme oljen.

Steg 4

Ha i grønnsakene og rekene igjen, og stek kort.

Steg 5

Tilsett sitronsaft, Kikkoman Soyasaus og Kikkoman
Sesamolje. Ha i de kokte nudlene og varm opp
kort. Topp retten med sitronskall, vårløk og
koriander.