KIKKOMAN

Wok med grønnsaker og rispapirnudler

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

Næringsinnhold (per porsjon):
892 kJ / 213 kcal

Fett: **6 g** Protein: **5 g**
Karbohydrater: **33 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

8	ark rispapir
2 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
0,13	rødkål
0,5	gul paprika
0,5	gulrot
1	løk
2	fedd hvitløk
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,5 ss	honning
1 ss	sesamfrø
1	vårløk

TILBEREDNING

Steg 1

8 ark rispapir - **1 ss** Kikkoman ristet Sesamolje
Legg 4 ark rispapir i en bolle varmt vann til de er myke. Ta dem ut og legg dem på en fjøl oljet med Kikkoman Sesamolje, det ene oppå det andre. Trykk ned så de klistres sammen, legg dem så tilbake i vannbollen i 2 minutter. Legg dem på fjølen og skjær dem i 1-2 cm vide strimler med en oljet kniv. Legg strimlene tilbake i vannet og skill dem for hånd. Når de er adskilt, ha rispapirnudlene oppi en tørr bolle.

Gjør det samme med de 4 gjenværende arkene rispapir.

Steg 2

1 ss Kikkoman ristet Sesamolje - **0,13** rødkål - **0,5** gul paprika - **0,5** gulrot - **1** løk - **2** fedd hvitløk - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 ss** honning
Hakk rødkål, paprika, gulrot og løk, og stek i en panne med Kikkoman Sesamolje. Tilsett hakket hvitløk. Bland Kikkoman Soyasaus med honningen. Hell oppi pannen og bland med grønnsakene og rispapirnudlene.

Steg 3

1 ss sesamfrø - **1** vårløk
Hakk vårløken. Dryss hakket vårløk og sesamfrø over retten og server.