KIKKOMAN

Wokstekt havabbor med udon-nudler

total tid **25 min.** **15 min.** tilberedningstid **10 min.** koketid

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	mini-pak choy
1	stilk sitrongress
250 g	havabborfilet med skinn, uten bein (eller en annen type fast og hvit fiskefilet)
4 ss	rapsolje
30 g	ingefær, skrelt og hakket
2	fedd hvitløk, skrelt og tynt oppskåret
3 ss	sitronsaft
300 g	udon-nudler (vakuumpakket, ferdigkokt)
0,75 dl	Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø
2 ss	Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
2 ss	ristede sesamfrø

TILBEREDNING

Steg 1

250 g havabborfilet med skinn, uten bein (eller en annen type fast og hvit fiskefilet) - **4 ss** rapsolje
Skjær havabboren i 1 cm brede strimler på tvers av fileten. Varm opp rapsoljen i en wokpanne, og stek fiskestrimlene på sterk varme i 2 minutter. Ta dem ut av wokpannen med en hullsleiv og legg dem til side.

Steg 2

300 g mini-pak choy - **1** stilk sitrongress - **30 g** ingefær, skrelt og hakket - **2** fedd hvitløk, skrelt og tynt oppskåret - **3 ss** sitronsaft
Skjær pak choy på langs i seks deler, eller på tvers i strimler på 3 cm. Del sitrongresset i fire på tvers og knus det lett med baksiden av en tung kniv. Stek pak choy i den varme oljen i 3 minutter, tilsett deretter sitrongress, ingefær og hvitløk og rør om én gang. Deglaser med sitronsaften.

Steg 3

300 g udon-nudler (vakuumpakket, ferdigkokt) - **0,75 dl** Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø **2 ss** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
Løs opp udon-nudlene kort i en bolle med varmt vann, la dem deretter renne av, og legg dem i wokpannen. Tilsett Kikkoman Teriyakisaus med Sesam og Kikkoman Mirin-Style Søt Smakssetter. Rør om og kok en kort stund til alt er gjennomvarmet.

Steg 4

2 ss ristede sesamfrø
Legg filetstrimlene oppå nudlene, legg på lokk og la det småkoke i 1 minutt til det er varmt. Server og dryss over ristede sesamfrø.