

# Wokstekt havabbor med udon-nudler

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

## INGREDIENSER

2 porsjoner

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

