

Yakiudon med hvitløk, reker & grønnsaker

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

Næringsinnhold (per porsjon):
2.704 kJ / 645 kcal

Fett: **28,6 g** Protein: **25,2 g**
Karbohydrater: **70,3 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

400 g udonnudler
160 g reker
60 g kål
30 g vårløk
60 g bønnespirer
20 g rød paprika
20 g grønn paprika
20 g gulrot
20 g shiitakesopp
60 g [Kikkoman ristet Sesamolje](#)
100 g [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#)

TILBEREDNING

Steg 1

60 g kål - **30 g** vårløk - **60 g** bønnespirer - **20 g** rød paprika - **20 g** grønn paprika - **20 g** gulrot - **20 g** shiitakesopp - **160 g** reker
Skyll alle grønnsakene og hakk kål, vårløk, paprikaer, gulrot og shiitakesopp. Skrell og rens rekene.

Steg 2

400 g udonnudler - **30 g** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)

Varm opp 30 g Kikkoman Sesamolje i en wokpanne eller stor stekepanne. Tilsett udonnudlene og løs dem opp mens de varmes. Wokk dem til de er lett brunet og har fått litt skorpe, og ha dem over på et fat.

Steg 3

30 g [Kikkoman ristet Sesamolje](#) - **100 g** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#) - Stekte udonnudler fra steg 2 - Resten av grønnsakene og rekene

Ha resten av Kikkoman Sesamolje oppi pannen og stek først rekene til de får litt farge. Når det er gjort, har du oppi alle grønnsakene. Legg udonnudlene tilbake i pannen, tilsett Kikkoman Teriyaki Woksaus med Hvitløk, og vend alt godt sammen til det er gjennomvarmt og jevnt overtrukket av sausen. Server straks.