KIKKOMAN

Bentoboks med omelet og grøntsager

Samlet tid **30 min.** **10 min.** Arbejdstid **20 min.** Tilberedningstid

INGREDIENSER

1 Portioner

1 spsk.	groft hakkede mandler
	Røget paprikapulver
25 g	risnudler
1	mini pak choi
0,5	rød peberfrugt
30 g	svampe (fx små kejserhatte)
2 spsk.	olivenolie
2 spsk.	Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg
3,5 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1,5 tsk.	honning
	Friskkværnet peber
2	æg
1	noriplade

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Rist evt. mandlerne, og drys dem med røget paprikapulver. Skær evt. risnudlerne i mindre stykker, og kog dem efter anvisningen på pakken.

Step 2

I mellemtiden. Rens den lille pak choi, skyl den, og skær den i strimler. Fjern kernerne og de hvide hinder fra den halve peberfrugt, skyl frugtkødet, og skær det i tern. Rens svampene, og skær dem evt. i halve afhængigt af størrelsen. Varm 1 spsk. olie op på en pande, og svits alle grøntsagerne (pak choi, peberfrugt og svampe) i ca. 4-6 minutter. Krydr med 1 spsk. Teriyaki sauce, og tag grøntsagerne af panden.

Step 3

Kog panden med det overskydende stegefedt af med resten af Teriyaki saucen, 2 spsk. sojasauce, honning og 5 spsk. vand, og lad blandingen koge lidt ind. Krydr med peber, og hæld saucen i et glas med skruelåg til at tage med.

Step 4

Omelet: Pisk æggene med ½ spsk. sojasauce og peber. Varm resten af olien op på en pande, hæld æggemassen på, og lad den stivne. Skær den færdige omelet i brede strimler. Skær noripladen i fine strimler, og bland dem sammen med nudlerne og resten af sojasaucen.

Step 5

Anret ingredienserne i en bentoboks/madkasse, drys med hakkede mandler, og stil boksen koldt – så er den lige til at tage med. Varm retten op i mikroovnen, når den skal spises.