

# Lynstegte grøntsager med sprøde nudler

Samlet tid **25 min.** 10 min. Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:

**1708 kJ / 408 kcal**

## INGREDIENSE

### R

4 Portioner

#### Sprøde nudler:

Jordnødde- eller  
kokosolie til stegning

**150 g** fine risnudler

#### Lynstegte grøntsager:

**2** røde peberfrugter, uden  
kerner og skåret i stykker

**1** gul peberfrugt, uden  
kerner og skåret i stykker

**1** rødløg, skræillet og skåret  
i tynde skiver

**2** gulerødder, skåret i  
tynde stave

**150 g** sukkerærter, halveret på  
langs

**150 g** babymajs, halveret på  
langs

#### Sauce:

**3 spsk.** Kikkoman Naturligt  
Brygget Sojasauce  
Saft af 1 lime

**1 spsk.** brunt sukker

**1 tsk.** revet frisk ingefær

**1** grøn chili, skåret i tynde  
skiver

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Opvarm ca. 5 cm olie i en wok til 190°C. Test evt. ved at stege en brødterning i olien – den skal blive gyldenbrun på 30 sekunder for at olien er varm nok.

### Step 2

Klip risnudlerne i mindre stykker og steg disse i olien ad flere omgange indtil nudlerne puffer op og bliver hvide og sprøde. Læg nudlerne på et stykke køkkenrulle og hold dem varme i ovnen ved lav varme.

### Step 3

Bland sojasauce, limesaft, sukker og ingefær.

### Step 4

Hæld olien fra wokken undtagen ca. 2 spsk. og skru op på høj varme. Lynsteg peberfrugt, løg og gulerødder i 3 minutter. Tilsæt sukkerærter og babymaj og lynsteg yderligere 3 minutter.

### Step 5

Hæld saucen i wokken og lynsteg i 2 minutter, mens grøntsagerne dækkes af sauce.

### Step 6

Server straks med de sprøde nudler og chili på toppen.

