KIKKOMAN

Lynstegte grøntsager med sprøde nudler

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

Næringsindhold:
1.708 kJ / 408 kcal

INGREDIENSER

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, skrællet 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

FREMGANGSMÅDE

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.