KIKKOMAN

Teriyaki nudler med steak og edamamebønner

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

Næringsindhold:
1.945 kJ / 464 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

350 g	oksesteak
6 spsk.	Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg
2 spsk.	jordnødde- eller kokosolie
1	rødløg, skrællet og skåret i tynde skiver
1	rød peberfrugt, uden kerner og skåret i skiver
200 g	optøede edamamebønner
275 g	ægnudler

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær evt. fedtkant fra oksebøfferne og skær kødet i strimler. Læg kødet i et fad og hæld Teriyaki sauce med ristet hvidløg over og bland så kødet dækkes af saucen. Tildæk med film og lad det marinere i køleskabet min. 20 minutter.

Step 2

Tilbered ægnudler jf. anvisningerne på pakken.

Step 3

Varm 1 spsk. olie en wok og lynsteg løg og rød peber ved høj varme i 3 minutter. Tilsæt edamamebønner og lynsteg yderligere 1 minut. Tag grøntsagerne ud af panden og stil til side.

Step 4

Hæld resten af olien i wokken, tag kødet op af marinaden og lynsteg kødet i 3-4 minutter. Tilsæt de drænede ægnudler samt marinaden. Bland alt sammen og varm godt igennem i ca. 5 minutter. Server straks.