

Wokret med rejer, mango og mynte

Samlet tid **17 min.** 10 min. Arbejdstid 7 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.000 kJ / 240 kcal

Fedt: **11 g** Protein: **24 g**
Kulhydrater: **12 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

30 ml	planteolie
200 g	rå rejer, pillede og rensede
2	fed hvidløg, i skiver
50 g	rødløg, skåret i tynde både
100 g	rød peberfrugt, skåret i strimler
100 g	mango, i tern
100 g	minimajs, syltede
15 ml	limesaft
40 ml	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
Pynt:	
1 spsk.	frisk mynte
1 tsk.	sorte sesamfrø

FREM GANGSMÅDE

Step 1

15 ml planteolie - **200 g** rå rejer, pillede og rensede - **2** fed hvidløg, i skiver

Varm wokken op, tilsæt olie og derefter rejer og hvidløg. Steg dem i 2-3 minutter, indtil rejerne bliver lyserøde. Fjern dem derefter fra wokken og sæt dem til side.

Step 2

15 ml planteolie - **50 g** rødløg, skåret i tynde både - **100 g** rød peberfrugt, skåret i strimler

Opvarm olie i den samme wok, og steg både løg og peberfrugt i 2 minutter.

Step 3

100 g mango, i tern - **100 g** minimajs, syltede - **15 ml** limesaft - **40 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 spsk.** frisk mynte - **1 tsk.** sorte sesamfrø

Tilsæt mango, babymajs, limesaft og stegte rejer til grøntsagerne fra step 2. Smag til med Kikkoman sojasauce med mindre salt, og steg det hele i yderligere 2 minutter. Pynt med mynte og sorte sesamfrø inden servering.