

Yakiudon med hvidløgsrejer og grøntsager

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

Næringsindhold:
2.704 kJ / 645 kcal

Fedt: **28,6 g** Protein: **25,2 g**
Kulhydrater: **70,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

400 g udonnudler
160 g rejer
60 g kål
30 g forårsløg
60 g bønnespirer
20 g rød peberfrugt
20 g grøn peberfrugt
20 g gulerod
20 g shiitakesvampe
60 g [Kikkoman Ristet Sesamolie](#)
100 g [Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg](#)

FREM GANGSMÅDE

Step 1

60 g kål - **30 g** forårsløg - **60 g** bønnespirer - **20 g** rød peberfrugt - **20 g** grøn peberfrugt - **20 g** gulerod - **20 g** shiitakesvampe - **160 g** rejer
Skyl alle grøntsagerne, og hak kål, forårsløg, peberfrugt, gulerod og shiitakesvampe. Klargør rejer ved at pille dem og fjerne tarme.

Step 2

400 g udonnudler - **30 g** [Kikkoman Ristet Sesamolie](#)

Opvarm 30 g Kikkoman sesamolie i en wok eller stor stegepande. Tilsæt udonnudlerne og løsn dem fra hinanden, mens de steges. Steg dem, indtil de er let gyldne, og let brændte. Flyt dem derefter til en tallerken.

Step 3

30 g [Kikkoman Ristet Sesamolie](#) - **100 g** [Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg](#) - Stegt udon fra step 2 - Resterende grøntsager og rejer
Tilsæt den resterende Kikkoman sesamolie til panden, og svits rejerne, indtil de begynder at tage farve. Når de er færdige, tilsæt grøntsagerne. Hæld udon tilbage på panden, tilsæt Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg og vend det hele grundigt sammen, indtil alt er varmt og dækket af saucen. Server retten med det samme.