KIKKOMAN

Makaron miso z warzywami w sosie orzechowym

Czas ogółem **20 min** **15 min** Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.192 kJ / 523,5 kcal

Tłuszcz: **19,5 g** Białko: **14,9 g**
Węglowodany: **68,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

150 g	makaronu instant do ramenu
100 g	pak choi
1	cebula
0,5	marchewki
30 g	wyłuskanego edamame
1	ząbek czosnku
1 łyżka	masła orzechowego
2 łyżeczki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
2 łyżeczki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	pasty miso
0,25 łyżeczki	chili w proszku
1 łyżka	soku z cytryny
1 łyżeczka	cukru
60 ml	wody
	cebula dymka do posypania
2 łyżki	siekanych orzeszków ziemnych

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g makaronu instant do ramenu - **100 g** pak choi - **1** cebula - **0,5** marchewki - **30 g** wyłuskanego edamame - **1** ząbek czosnku - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa pokrój drobno i podsmażaj na Oleju sezamowym Kikkoman przez 2 minuty, często mieszając.

Krok 2

1 łyżka masła orzechowego - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **2 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** pasty miso - **0,25 łyżeczki** chili w proszku - **1 łyżka** soku z cytryny - **1 łyżeczka** cukru - **60 ml** wody
Wszystkie składniki wymieszaj w miseczce. Wlej na patelnię z warzywami, dodaj ugotowany makaron i wymieszaj.

Krok 3

1 cebula dymka do posypania - **2 łyżki** siekanych orzeszków ziemnych
Posiekaj orzeszki i cebulę dymkę. Makaron przełóż do pojemników. Posyp dymką i orzeszkami.