KIKKOMAN

Smażony makaron z sosem sojowym i kapustą pak choi

Czas ogółem **30 min** **30 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.209 kJ / 527 kcal

Tłuszcz: **14,3 g** Białko: **17,9 g**
Węglowodany: **76,7 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

75 g	orzechów nerkowca
250 g	makaronu ramen
3	dymki
3	ząbki czosnku
1	czerwona papryka
100 g	grzybów
4	małe kapusty pak choi
2,5 łyżki	oleju roślinnego
1 łyżka	startego imbiru
75 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	sosu chili
2 łyżki	octu ryżowego
1 łyżka	oleju sezamowego
	Kilka liści kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Podsmaż orzechy na patelni bez tłuszczu lub oleju i odłóż na bok. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przytnij końce i usuń zewnętrzną warstwę dymki, umyj i pokrój w pierścienie. Obierz i wyciśnij czosnek. Przekrój paprykę na pół, usuń rdzeń, białą skórkę i nasiona, umyj i pokrój w paski. Oczyść grzyby i pokrój w plasterki. Pokrój na ćwiartki kapusty pak choi i umyj je.

Krok 2

Rozgrzej olej roślinny na patelni i podsmaż dymkę, czosnek i imbir. Dodaj pieprz, grzyby i pak choi, smażąc ze wszystkich stron. Następnie dodaj makaron, zamieszaj i kontynuuj smażenie.

Krok 3

Zmieszaj sos sojowy, sos chili, ocet i olej sezamowy. Dodaj go do mieszanki warzywnej i kontynuuj smażenie przez kolejne kilka minut. Posyp orzechami i kolendrą i podawaj.