

Makaron stir-fry z krewetkami i warzywami

Czas ogółem **30 min** 20 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.336 kJ / 554 kcal

Tłuszcz: **32 g** Białko: **30,7 g**
Węglowodany: **34,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

12	krewetek królewskich, gotowych do przyrządzenia
50 g	marchewki w słupkach
50 g	cukinii w słupkach
1	ząbek czosnku w drobnej kostce
15 g	świeżego imbiru, drobno pokrojonego
200 g	makaronu ramen
5 łyżki	oleju do smażenia
2 łyżki	soku z cytryny
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>

Do przybrania:

	Skórka otarta z połowy cytryny ekologicznej
2	drobno pokrojone dymki
3	listki z 3 łydzyk kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Rozgrzej 1 łyżkę oleju w woku, dodaj marchewkę i podsmaż. Po minucie dodaj cukinię, podsmaż i wyłóż warzywa na zewnątrz.

Krok 2

Dodaj krewetki z 1 łyżką oleju do pozostałego tłuszczu roślinnego. Smaż przez około 3 minuty i wyłóż.

Krok 3

Imbir i czosnek podsmaż na pozostałym w woku rozgrzanym oleju. Dodaj warzywa i krewetki. Krótko podsmaż.

Krok 4

Dodaj sok z cytryny, sos sojowy Kikkoman i olej sezamowy Kikkoman. Dodaj ugotowany makaron i krótko podgrzej.

Krok 5

Przed podaniem posyp danie skórką z cytryny, dymką i kolendrą.