

Okonń morski smaŒony w woku z makaronem udon

Czas ogółem **25 min** 15 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	młodej kapusty pak choi
1	łodyga trawy cytrynowej
250 g	filetu z okonia morskiego ze skórą i ościami (lub jędrny filet z innej białej ryby)
4 łyżki	oleju rzepakowego
30 g	imbiru, obranego i posiekanego
2	ząbki czosnku, obrane i cienko pokrojone
3 łyżki	soku z cytryny
300 g	makaronu udon (pakowanego próżniowo i ugotowanego)
75 ml	<u>Sos Teriyaki z tostowanym ziarnem sezamowym Kikkoman</u>
2 łyżki	<u>Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)</u>
2 łyżki	prażonego sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

250 g filetu z okonia morskiego ze skórą i ościami (lub jędrny filet z innej białej ryby) - **4 łyżki** oleju rzepakowego

Pokrój okonia morskiego w paski o szerokości 1 cm. SmaŒ w woku na gorącym oleju na dużym ogniu przez 2 minuty. Wyjmij okonia z woka za pomocą łyżki cedzakowej i odstaw.

Krok 2

300 g młodej kapusty pak choi - **1** łodyga trawy cytrynowej - **30 g** imbiru, obranego i posiekanego - **2** ząbki czosnku, obrane i pokrojone w cienkie plasterki - **3 łyżki** soku z cytryny
Pak choi pokrój wzdłuż na 6 części lub w poprzek na paski o długości 3 cm. Pokrój trawę cytrynową na ćwiartki i lekko rozgnieć ją grzbietem ciężkiego noŒa. SmaŒ pak choi na gorącym oleju przez 3 minuty, a następnie dodaj trawę cytrynową, imbir i czosnek i raz zamieszaj. Zdeglasuj sokiem z cytryny.

Krok 3

300 g makaronu udon (pakowanego próżniowo i ugotowanego) - **75 ml** Sos Teriyaki z tostowanym ziarnem sezamowym Kikkoman **2 łyżki** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)

Makaron udon zanurz na chwilę w misce z gorącą wodą, a następnie odcedź i dodaj do woka. Dodaj Sos do woka Teriyaki z sezamem Kikkoman i Słodką przyprawę mirin Kikkoman. Wymieszaj i gotuj krótko, aż składniki się podgrzeją.

Krok 4

2 łyżki prażonego sezamu

Ułóż paski okonia morskiego na makaronie.

Przykryj woka i gotuj na wolnym ogniu przez 1 minutę, aż danie będzie gorące. Posyp prażonym sezamem i podawaj.