

# Yakiudon z krewetkami czosnkowymi i warzywami

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

Wartości odżywcze (na porcję)  
**2.704 kJ / 645 kcal**

Tłuszcz: **28,6 g** Białko: **25,2 g**  
Węglowodany: **70,3 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>400 g</b>	makaronu udon
<b>160 g</b>	krewetek
<b>60 g</b>	kapusty
<b>30 g</b>	dymki
<b>60 g</b>	kiełków fasoli
<b>20 g</b>	czerwonej papryki
<b>20 g</b>	zielonej papryki
<b>20 g</b>	marchewki
<b>20 g</b>	grzybów shiitake
<b>60 g</b>	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
<b>100 g</b>	<u>Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman</u>

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**60 g** cabbage - **30 g** spring onion - **60 g** bean sprouts - **20 g** red pepper - **20 g** green pepper - **20 g** carrot - **20 g** shiitake mushrooms - **160 g** prawns  
Umyj i posiekaj kapustę, dymkę, paprykę, marchewkę i grzyby shiitake. Krewetki obierz i oczyść.

### Krok 2

**400 g** makaronu udon - **30 g** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman  
Rozgrzej 30 g Oleju sezamowego Kikkoman w woku lub na dużej patelni. Dodaj makaron udon, rozluźniając go w miarę podgrzewania. Smaż, aż lekko się zrumieni i przypiecze, a następnie przełóż na talerz.

### Krok 3

**30 g** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman  
**100 g** Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman  
Dodaj resztę Oleju sezamowego Kikkoman na patelnię i podsmażaj krewetki z kroku 1, aż się zrumienią. Następnie dodaj wszystkie warzywa z kroku 1. Dodaj makaron udon z kroku 2 z powrotem na patelnię. Dodaj Sos do woka Teriyaki z czosnkiem Kikkoman i mieszaj, aż składniki będą gorące i równomiernie pokryją się sosem. Podawaj od razu.