KIKKOMAN

Roerbakgerecht met garnalen, mango en munt

totale tijd **17 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **7 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.000 kJ / 240 kcal

Vetten: **11 g** Eiwitten: **24 g**
Koolhydraten: **12 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

30 ml	plantaardige olie
200 g	rauwe garnalen, gepeld en ontdaan van darmkanaal
2	teentjes knoflook, in plakjes gesneden
50 g	rode ui, in dunne partjes gesneden
100 g	rode paprika, in reepjes gesneden
100 g	mango, in blokjes gesneden
100 g	babymaïs, gepekeld
15 ml	limoensap
40 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout

Garnering:

1 el	verse munt
1 tl	zwarte sesamzaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

15 ml plantaardige olie - **200 g** rauwe garnalen, gepeld en ontdaan van darmkanaal - **2** teentjes knoflook, in plakjes gesneden
Verhit een wok, voeg de olie toe, vervolgens de garnalen en knoflook. Roerbak 2-3 minuten tot de garnalen roze kleuren. Haal uit de pan en zet apart.

Stap 2

15 ml plantaardige olie - **50 g** rode ui, in dunne partjes gesneden - **100 g** rode paprika, in reepjes gesneden
Verhit de olie in dezelfde wok en fruit de ui en paprika 2 minuten.

Stap 3

100 g mango, in blokjes gesneden - **100 g** babymaïs, gepekeld - **15 ml** limoensap - **40 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1 el** verse munt - **1 tl** zwarte sesamzaadjes
Voeg de mango, babymaïs, limoensap en gekookte garnalen toe aan de groenten uit stap 2. Breng op smaak met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout, roer en bak nog 2 minuten. Garneer met de munt en zwarte sesamzaadjes.