KIKKOMAN

Roergebakken noedels met garnalen en groente

totale tijd **30 min.** **20 min.** voorbereidingstijd **10 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.336 kJ / 554 kcal

Vetten: **32 g** Eiwitten: **30,7 g**
Koolhydraten: **34,2 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

12	grote garnalen, panklaar
50 g	wortel, in reepjes
50 g	courgette, in reepjes
1	knoflookteen, fijngesneden
15 g	verse gember, fijngesneden
200 g	ramennoedels
5 el	olie om mee te bakken
2 el	citroensap
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 el	Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Voor de garnering:

	Rasp van een halve biologische citroen
2	lente-uien, fijngesneden
3	takjes koriander, alleen de blaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

Verhit 1 eetlepel olie in een wok, voeg wortel toe en bak alles. Voeg 1 minuut later de courgette toe, bak en verwijder beide ingrediënten.

Stap 2

Voeg de garnalen samen met 1 eetlepel olie toe aan het achtergebleven vocht van de groente, bak 3 minuten en verwijder.

Stap 3

Bak gember en knoflook in de overgebleven hete olie in de wok. Voeg de groente en garnalen weer toe en bak kort.

Stap 4

Voeg citroensap, Kikkoman sojasaus en Kikkoman sesamolie toe, schep de gekookte noedels door het mengsel en verhit kort.

Stap 5

Garneer het gerecht met citroenrasp, lente-ui en koriander en dien op.