KIKKOMAN

Teriyaki-tijgergarnalen met munchampignons

totale tijd **15 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **5 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.731 kJ / 413,5 kcal

Vetten: **12 g** Eiwitten: **18 g**
Koolhydraten: **58,1 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	vermicellinoedels (½ pak)
12	zwarte tijgergarnalen
15 g	in plakjes gesneden gedroogde munchampignons
50 g	groene paprika
50 g	wortel
1	sjalot
1 cm	gember
0,5	Spaanse peper
3,5	teentjes knoflook
2,5 el	olie
3 el	Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterd Sesamzaad
0,25	limoen
3 el	water
2 el	koriander
1 tl	sesamzaad
1 el	groene lente-ui

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g vermicellinoedels (½ pak)
Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze daarna uitlekken.

Stap 2

12 zwarte tijgergarnalen - **15 g** in plakjes gesneden gedroogde munchampignons
Maak de garnalen schoon door de schalen te verwijderen. Giet kokend water over de munchampignons en laat 10 minuten weken.

Stap 3

50 g groene paprika - **50 g** wortel - **1** sjalot - **1 cm** gember - **0,5** Spaanse peper - **3,5** teentjes knoflook - **2,5 el** olie
Snijd de groene paprika in reepjes en snijd de wortel julienne. Snijd de sjalot, gember, Spaanse peper en knoflook fijn. Giet olie in een pan en voeg de sjalot, gember, knoflook, groene paprika, wortel, munchampignons en garnalen toe. Bak 1 minuut.

Stap 4

3 el Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterd Sesamzaad - **0,25** limoen - **3 el** water - **2 el** koriander - **1 tl** sesamzaad - **1 el** groene lente-ui
Voeg de gekookte noedels en Spaanse peper toe. Bak 2-3 minuten en voeg dan de Kikkoman Teriyaki Saus met Sesam, het limoensap en het water toe. Meng goed. Bestrooi het gerecht met koriander en sesamzaadjes en garneer het met gesneden groene lente-ui.