

Yakiudon met knoflookgarnalen en groenten

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

Voedingswaarde (per portie):
2.704 kJ / 645 kcal

Vetten: **28,6 g** Eiwitten: **25,2 g**
Koolhydraten: **70,3 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

400 g	udonnoedels
160 g	garnalen
60 g	kool
30 g	lente-ui
60 g	taugé
20 g	rode paprika
20 g	groene paprika
20 g	wortel
20 g	shiitake
65 ml	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
70 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

60 g kool - **30 g** lente-ui - **60 g** taugé - **20 g** rode paprika - **20 g** groene paprika - **20 g** wortel - **20 g** shiitake - **160 g** garnalen

Was alle groenten en snijd de kool, lente-ui, paprika's, wortel en shiitake-paddenstoelen. Maak de garnalen klaar: pel ze en verwijder de darm.

Stap 2

400 g udonnoedels - **30 ml** Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Verhit 30 ml Kikkoman Sesamolie in een wok of grote koekenpan. Voeg de udonnoedels toe en maak ze los terwijl ze opwarmen. Roerbak tot ze licht gebruind zijn, en leg ze vervolgens op een bord.

Stap 3

35 ml Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **70 ml** Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde

Knoflook - Gebakken udon uit stap 2 - De overgebleven groenten en garnalen

Doe de resterende Kikkoman Sesamolie in de pan en bak eerst de garnalen tot ze wat kleur krijgen. Voeg daarna alle groenten toe. Doe de udon terug in de pan, voeg de Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook toe en schep alles goed door elkaar tot het warm is en alles gelijkmatig bedekt is met de saus. Serveer direct.