KIKKOMAN

Zoet-zure groentenwok

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

Voedingswaarde (per portie):
1.951 kJ / 466 kcal

Vetten: **19 g** Eiwitten: **21 g**
Koolhydraten: **55 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

0,5	rode paprika
0,5	gele paprika
1 handvol	sugarsnaps
50 g	bevroren edamame of erwten
150 g	courgette
1	wortel
1	stengel prei (alleen het witte deel)
150 g	babybroccoli of broccolini
150 g	bloemkool
0,5 bos(je)	lente-ui
	Olie om te bakken (bv. raapzaadolie)
Saus:	
3	knoflookteentjes
3 cm	verse gember
1 el	honing
1 el	limoensap
125 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
100 ml	ketchup
Garnering:	
0,5 handvol	pinda's of sesamzaad (optioneel)

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de paprika's in blokjes, de courgette in halvemaantjes, de wortel in reepjes en de prei in ringen. Verdeel de broccoli en bloemkool in roosjes van gelijke grootte. Snijd de lente-ui fijn.

Stap 2

Rasp de knoflook en gember in een kom. Voeg honing, limoensap, Kikkoman Sojasaus en ketchup toe en meng grondig.

Stap 3

Verhit olie in een pan, voeg de wortel en prei toe en bak circa 1 minuut. Voeg de paprika, courgette, broccoli, bloemkool, bevroren erwten of edamame, lente-ui en sugarsnaps toe en bak 3-5 minuten. Voeg de saus toe en meng grondig. Bak nog 1-2 minuten.

Stap 4

Serveer besprenkeld met pinda's of sesamzaadjes.