

Karidesli mango ve naneli wok

toplam süre **17 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 7 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.000 kJ / 240 kcal

Yağ: **11 gr** Protein: **24 gr**
Karbonhidrat: **12 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

30 ml	sıvı yağ
200 gr	çiğ karides (ayıklanmış, temizlenmiş)
2	diş ince dilimlenmiş sarımsak
50 gr	kırmızı soğan (ay biçiminde, ince dilimlenmiş)
100 gr	kırmızı biber (şeritler halinde kesilmiş)
100 gr	mango (küpler halinde doğranmış)
100 gr	turşu körpe mısır
15 ml	yeşil limon suyu
40 ml	<u>Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>

Süsleme için:

1 yemek kaşığı	taze nane
1 tatlı kaşığı	siyah susam

HAZIRLANIŞ

Adım 1

15 ml sıvı yağ - **200 gr** çiğ karides (ayıklanmış, temizlenmiş) - **2** diş ince dilimlenmiş sarımsak Wok tavayı ısıtın. Yağı ekleyin, ardından karidesleri ve sarımsağı ilave edin. Karidesler pembeleşene kadar 2-3 dakika soteleyin. Tavadan alın ve bir kenara koyun.

Adım 2

15 ml sıvı yağ - **50 gr** kırmızı soğan (ay biçiminde, ince dilimlenmiş) - **100 gr** kırmızı biber (şeritler halinde kesilmiş)
Aynı wok tavaya biraz daha yağ ekleyin. Soğan ve kırmızı biberi 2 dakika kadar soteleyin.

Adım 3

100 gr mango (küpler halinde doğranmış) - **100 gr** turşu körpe mısır - **15 ml** yeşil limon suyu - **40 ml** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** taze nane - **1 tatlı kaşığı** siyah susam

Mango, körpe mısır ve yeşil limon suyunu ekleyin. Önceden pişirdiğiniz karidesleri geri koyun. Kikkoman Naturally Brewed Less Salt Soy Sauce ile tatlandırın. 2 dakika daha soteleyin. Servis öncesinde taze nane ve siyah susamla süsleyin.