KIKKOMAN

Kızarmış sebzeli pirinç yufkası noodle

toplam süre **20 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi **10 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
892 kJ / 213 kcal

Yağ: **6 gr** Protein: **5 gr**
Karbonhidrat: **33 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

8	adet pirinç yufkası
2 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
0,13	mor lahana
0,5	sarı biber
0,5	havuç
1	soğan
2	diş sarımsak
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
0,5 yemek kaşığı	bal
1 yemek kaşığı	susam
1	taze soğan

HAZIRLANIŞ

Adım 1

8 adet pirinç yufkası - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
4 adet pirinç yufkasını bir kase ılık suda yumuşayana kadar bekletin. Kikkoman Sesame Oil ile yağlanmış bir tahtanın üzerine çıkarın ve üst üste yerleştirin. Birbirlerine yapışmaları için bastırın ve ardından 2 dakika boyunca su dolu kaseye geri koyun. Bunları tahtaya yerleştirin ve yağlı bir bıçakla 1-2 cm genişliğinde şeritler halinde kesin. Şeritleri tekrar suya koyun ve elle ayırın. Ayırdıktan sonra, şeritleri kuru bir kaba ekleyin.

Kalan 4 pirinç yufkasıyla tekrarlayın.

Adım 2

1 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **0,13** mor lahana - **0,5** sarı biber - **0,5** havuç - **1** soğan - **2** diş sarımsak - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 yemek kaşığı** bal
Lahana, biber, havuç ve soğanı doğrayın. Sebzeleri bir tavaya alıp Kikkoman Sesame Oil ile kızartın. Üzerine sarmısağı ekleyin. Kikkoman Soy Sauce'u balla karıştırın. Tavaya dökün, sebzelerle ve noodle'larla (kestiğiniz şeritlerle) karıştırın.

Adım 3

1 yemek kaşığı susam - **1** taze soğan
Taze soğanı dilimleyin ve susamle birlikte, yemeğin üzerine serpiştirin.