

Wok'ta karidesli ve sebzeli erişte

toplam süre **30 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.336 kJ / 554 kcal

Yağ: **32 gr** Protein: **30,7 gr**
Karbonhidrat: **34,2 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

12	parça jumbo karides,
	pişirmeye hazır
50 gr	havuç, şeritler hâlinde
	kesilmiş
50 gr	kabak, şeritler hâlinde
	kesilmiş
1	diş sarımsak, ince
	doğranmış
15 gr	taze zencefil, ince
	doğranmış
200 gr	ramen erişttesi
5 yemek	kızartma yağı
kaşığı	
2 yemek	limon suyu
kaşığı	
2 yemek	<u>Kikkoman Doğal Olarak</u>
kaşığı	<u>Fermente Soya Sosu</u>
1 yemek	<u>Kikkoman Kavrulmuş</u>
kaşığı	<u>Susam Yağı</u>
Üzeri için:	
	Yarım organik limon
	kabuğu rendesi
2	taze soğan, ince kıyılmış
3	dal kişnişin yaprakları

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Wok'ta 1 yemek kaşığı yağı ısıtın, havucu ekleyin ve soteleyin. 1 dakika sonra, kabağı ekleyip soteleyin ve ikisini de bir kenara alın.

Adım 2

Sebzelerden kalan yağın üzerine 1 yemek kaşığı yağ ile karidesleri ekleyip 3 dakika kadar kavurun ve bir kenara alın.

Adım 3

Zencefil ve sarımsağı wok'ta kalan sıcak yağda soteleyin. Sebze ve karidesleri tekrar ekleyip kavurun.

Adım 4

Limon suyu, Kikkoman soya sosu ve Kikkoman susam yağını ekleyin, pişmiş erişteleri ilave edin ve kısa süre ısıtın.

Adım 5

Üzerine limon kabuğu rendesi, taze soğan ve kişniş ekleyip servis edin.