

Yakiudon s česnekovými krevetami a zeleninou

Celkový čas vaření **20 min.** 10 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.704 kJ / 645 kcal

Tuky: **28,6 g** Bílkoviny: **25,2 g**
Sacharidy: **70,3 g**

INGREDIENCE

2 Porce

400 g	nudlí udon
160 g	krevet
60 g	zelí
30 g	jarní cibulky
60 g	mungo klíčků
20 g	červené papriky
20 g	zelené papriky
20 g	mrkve
20 g	hub shiitake
60 g	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>
100 g	<u>Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem</u>

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

60 g zelí - **30 g** jarní cibulky - **60 g** mungo klíčků - **20 g** červené papriky - **20 g** zelené papriky - **20 g** mrkve - **20 g** hub shiitake - **160 g** krevet
Omyjte všechnu zeleninu a nakrájejte zelí, jarní cibulku, papriky, mrkev a houby shiitake. Připravte krevety – oloupejte je a odstraňte střívko.

Krok 2

400 g nudlí udon - **30 g** Kikkoman Pražený
sezamový olej

Ve woku nebo na velké pánvi rozehejte 30 g Kikkoman sezamového oleje. Přidejte nudle udon a během zahřívání je od sebe oddělujte. Restujte je, dokud lehce nezhnědnou a místy se neopečou, poté je přendejte na talíř.

Krok 3

30 g Kikkoman Pražený sezamový olej - **100 g** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným
česnekem - Opečené nudle udon z kroku 2 -

Připravená zelenina a krevety

Do pánve přidejte zbývající Kikkoman Sezamový olej. Nejprve opečte krevety, aby získaly lehce zlatavou barvu. Poté přidejte všechnu připravenou zeleninu. Vraťte do pánve nudle udon, přilijte Kikkoman Teriyaki wok omáčku s pečeným česnekem a vše společně promíchejte, dokud není pokrm horký a rovnoměrně obalený omáčkou. Ihned podávejte.