KIKKOMAN

Mořský vlk smažený ve woku s udon nudlemi

Celkový čas vaření **25 min.** **15 min.** Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

INGREDIENCE

2 Porce

300 g	baby pak choi
1	stonek citronové trávy
250 g	filetu z mořského vlka s kůží, bez kostí (nebo jiného pevného bílého rybího filetu)
4 polévkové lžíce	řepkového oleje
30 g	zázvoru, oloupaného a nasekaného
2	stroužky česneku, oloupané a nakrájené na tenké plátky
3 polévkové lžíce	citronové šťávy
300 g	udon nudlí (vakuově balených, již uvařených)
75 ml	Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem
2 polévkové lžíce	Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
2 polévkové lžíce	pražených sezamových semínek

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

250 g filetu z mořského vlka s kůží, bez kostí (nebo jiného pevného bílého rybího filetu) - **4 polévkové lžíce** řepkového oleje

Filet z mořského vlka nakrájejte napříč na proužky široké asi 1 cm. Ve woku rozehřejte řepkový olej a rybu na silném ohni smažte 2 minuty. Poté ji vyjměte děrovanou lžící a odložte stranou.

Krok 2

300 g baby pak choi - **1** stonek citronové trávy - **30 g** zázvoru, oloupaného a nasekaného - **2** stroužky česneku, oloupané a nakrájené na tenké plátky - **3 polévkové lžíce** citronové šťávy

Pak choi podélně rozkrájejte na šestiny nebo příčně na proužky široké asi 3 cm. Citronovou trávu pokrájejte na čtvrtiny a lehce ji podrťte plochou stranou těžkého nože. Ve woku opečte pak choi v horkém oleji asi 3 minuty, poté přidejte citronovou trávu, zázvor a česnek a lehce promíchejte. Nakonec podlijte citronovou šťávou.

Krok 3

300 g udon nudlí (vakuově balených, již uvařených) - **75 ml** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem **2 polévkové lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo

Udon nudle krátce propláchněte v misce s horkou vodou, poté je sceďte a přidejte do woku. Přilijte Kikkoman Teriyaki omáčku se sezamem a dochucovadlo Kikkoman Mirin. Promíchejte a krátce povařte, dokud se vše důkladně neprohřeje.

Krok 4

2 polévkové lžíce pražených sezamových semínek

Položte proužky mořského vlka na nudle, přikryjte wok a nechte 1 minutu lehce probublávat, dokud

se ryba neprohřeje. Podávejte a posypte praženými sezamovými semínky.