

Katkarapu-ramen romainesalaatilla

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.885 kJ / 450 kcal

Rasva: **12 g** Proteiini: **24 g**

Hiilihydraatit: **55 g**

AINEKSET

2 annosta

140 g	raakoja jättikatkaravunpyrstöjä (n. 8 kpl)
10 ml	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
1	pieni kerä romainesalaattia
30 ml	rypsiöljyä
400 g	ramen-nuudeleita
10 g	tuoretta inkivääriä
2	valkosipulinkynttä
4 rkl	<u>Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen</u>
540 ml	vettä Kevätsipulin varsia koristeluun Seesaminsiemeniä koristeluun (valinnainen)

VALMISTUS

Vaihe 1

140 g raakoja jättikatkaravunpyrstöjä (n. 8 kpl) -

10 ml Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Marinoi ravunpyrstöjä Kikkoman seesamiöljyssä 5 minuuttia ja paista niitä sitten kuumalla pannulla 4–5 minuuttia, kunnes ne ovat vaaleanpunaisia ja kypsiä.

Vaihe 2

1 pieni kerä romainesalaattia - **30 ml** rypsiöljyä -

400 g ramen-nuudeleita

Halkaise salaattikerä ja ruskista 2–3 minuuttia rypsiöljyssä. Keitä ramen-nuudelit kiehuvaassa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta.

Vaihe 3

10 g tuoretta inkivääriä - **2** valkosipulinkynttä - **4 rkl** Kikkoman Ramen Nuudeli
keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen - **540 ml** vettä -

Kevätsipulin varsia koristeluun -

Seesaminsiemeniä koristeluun (valinnainen)

Silppua inkivääri ja valkosipuli. Kuullota niitä 20–30 sekuntia rypsiöljyssä. Sekoita joukkoon Kikkoman ramen-liemipohja sekä vesi ja kiehauta. Laita nuudelit kulhoon, kaada ramen-liemi niiden päälle ja lisää katkaravut sekä romaine-salaattikerän puoliskot. Ripottele päälle silputtuja kevätsipulinvarsia ja halutessasi seesaminsiemeniä.