KIKKOMAN

Äyriäisiä wokkipannusta

kokonaisaika **35 min** **25 min** esivalmistelut **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
962 kJ / 230 kcal

Rasva: **4 g** Proteiini: **38 g**
Hiilihydraatit: **6 g**

AINEKSET

4 annosta

300 g	kalmaria
500 g	jättikatkarapuja, päättöminä ja suolettomina sekä kuorittuina
500 g	vihreää parsaa
0,5 nippu	kevätsipulia
3 rkl	maapähkinäöljyä
0,5	mietoa chiliä hienoksi pilkottuna
	hieman juokseva hunajaa
	vastajauhettua pippuria
8 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa kalmari leveiksi renkaiksi ja puolita katkaravut pituussuunnassa. Pese parsat, leikkaa päät pois, kuori alaosa ja leikkaa varret 5 cm pituisiksi paloiksi. Pese kevätsipulit ja leikkaa myös ne paloiksi.

Vaihe 2

Esilämmitä valurautainen wokkipannu kuumaksi grillissä. Lisää 1 rkl öljyä ja paista kalmaria 3–4 minuuttia. Ota pois ja pidä lämpimänä.

Vaihe 3

Lisää vielä 1 ruokalusikallinen öljyä wokkipannulle ja paista katkarapuja (2–3 minuuttia, niiden tulee olla vielä hieman kiiltäviä). Ota pois ja pidä lämpimänä.

Vaihe 4

Paahda nyt vihanneksia wokkipannussa 1 ruokalusikallisessa öljyä 3–4 minuuttia. Laita katkaravut ja kalmari takaisin joukkoon ja mausta kaikki chilillä, hunajalla, pippurilla ja soijakastikkeella. Tarjoile heti.