

Kasviswokki rapeiden nuudeleiden kera

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

Ravintosisältö (per annos):

1.708 kJ / 408 kcal

AINEKSET

4 annosta

Nuudeleita varten:

maapähkinä- tai
rypsiöljyä friteeraukseen
150 g riisinuudeleita

Sekoitettuja vihanneksia varten:

2 punaista paprikaa,
suikaleina

1 keltainen paprika,
suikaleina

1 punainen sipuli, siivuina
2 porkkanaa, ohuina
tikkuina

150 g sokeriherneen palkoja,
halkaistuna
pituussuunnassa

150 g minimaisseja (purkista),
halkaistuna
pituussuunnassa

Sekoituskastiketta varten:

3 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
limetin mehu

1 rkl ruskeaa sokeria

1 tl raastettua inkivääriä

1 vihreä chili, ohuina
renkaina

VALMISTUS

Vaihe 1

Murennna riisinuudelit. Kuumenna öljy wokkipannulla n. 190 asteiseksi ja friteeraa riisinuudelit annoksittain muutaman sekunnin ajan, kunnes ne hieman turpoavat ja muuttuvat valkoisiksi ja rapeiksi. Nosta nuudelit talouspaperin päälle ja pidä lämpiminä.

Vaihe 2

Sekoita soijakastike, mehu, sokeri ja inkivääri keskenään. Kaada ylimääräinen öljy pois ja jätä pannulle n. 2 rkl öljyä. Kuumenna pannu ja paista paprika- ja sipulisuikaleita sekä porkkanatikkuja pannulla n. 3 minuuttia kovalla lämmöllä. Lisää joukkoon sokeriherneet ja minimaisseit ja paista vielä n. 3 minuuttia.

Vaihe 3

Kaada joukkoon kastike ja paista kasviksia kovalla lämmöllä kunnes niiden pinta muuttuu kiiltäväksi. Nosta kasvikset syviin lautasiin, annostele nuudelit kasvien päälle ja koristele chilirenkailla.