

Kasviswokki riisipaperinuudeleilla

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

892 kJ / 213 kcal

Rasva: **6 g** Proteiini: **5 g**

Hiilihydraatit: **33 g**

AINEKSET

2 annosta

8	riisipaperiarkkia
2 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
0,13	punakaali
0,5	keltainen paprika
0,5	porkkana
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
0,5 rkl	hunajaa
1 rkl	seesaminsiemeniä
1	kevätsipuli

VALMISTUS

Vaihe 1

8 riisipaperiarkkia - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Liota 4 riisipaperiarkkia kulhossa, jossa on lämmintä vettä. Nosta arkit kulhosta ja asettele ne päällekkäin alustalle, joka on öljytty Kikkomanin seesamiöljyllä. Paina arkkeja päältä niin, että ne tarttuvat toisiinsa. Laita pino takaisin vesikulhoon 2 minuutiksi. Asettele arkit alustalle ja leikkaa niistä 1–2 cm leveitä suikaleita öljytyllä veitsellä. Laita suikaleet vesikulhoon, erottele ne käsin ja nosta pois vedestä.

Toista sama jäljelle jääneiden 4 riisipaperiarkin kanssa.

Vaihe 2

1 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **0,13** punakaali - **0,5** keltainen paprika - **0,5** porkkana - **1** sipuli - **2** valkosipulinkynttä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 rkl** hunajaa

Pilko kaali, paprika, porkkana sekä sipuli ja paista niitä pannulla Kikkomanin seesamiöljyssä. Lisää silputtu valkosipuli. Sekoita keskenään Kikkomanin soijakastike ja hunaja. Kaada seos pannulle kasvien joukkoon ja lisää nuudelit.

Vaihe 3

1 rkl seesaminsiemeniä - **1** kevätsipuli
Silppua kevätsipuli. Ripottele kevätsipuli sekä seesaminsiemenet annoksen päälle ennen tarjoilua.