

# Yakiudon katkaravuilla ja kasviksilla

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

Ravintosisältö (per annos):  
**2.704 kJ / 645 kcal**

Rasva: **28,6 g** Proteiini: **25,2 g**  
Hiilihydraatit: **70,3 g**

## AINEKSET

2 annosta

<b>400 g</b>	udon-nuudeleita
<b>160 g</b>	katkarapuja
<b>60 g</b>	kaalia
<b>30 g</b>	kevätsipulia
<b>60 g</b>	pavun ituja
<b>20 g</b>	punaista paprikaa
<b>20 g</b>	vihreää paprikaa
<b>20 g</b>	porkkanaa
<b>20 g</b>	siitakesieniä
<b>60 ml</b>	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
<b>100 ml</b>	<u>Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike</u>

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**60 g** kaalia - **30 g** kevätsipulia - **60 g** pavun ituja - **20 g** punaista paprikaa - **20 g** vihreää paprikaa - **20 g** porkkanaa - **20 g** siitakesieniä - **160 g** katkarapuja  
Pese kaikki kasvikset ja pilko kaali, kevätsipuli, paprikat, porkkana sekä siitakesienet. Kuori katkaravut ja poista suolet.

### Vaihe 2

**400 g** udon-nuudeleita - **30 g** Kikkoman paahdettu seesamiöljy  
Kuumenna 30 ml Kikkoman seesamiöljyä wokissa tai suuressa paistinpannussa. Lisää udon-nuudelit ja irrottele ne toisistaan wokkauksen aikana. Kun nuudelit ovat hieman ruskistuneet ja saaneet paahtuneen pinnan, siirrä ne lautaselle odottamaan.

### Vaihe 3

**30 g** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **100 g** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike - Wokatut udon-nuudelit vaiheesta 2 - Kasvikset ja katkaravut  
Lisää jäljellä oleva Kikkoman seesamiöljy pannulle ja wokkaa ensin katkarapuja, kunnes ne saavat hieman väriä. Lisää sitten kasvikset, udon-nuudelit sekä Kikkoman teriyaki wokkikastike. Kuumenna ainekset samalla hyvin sekoittaen, jotta kastike sekoittuu tasaisesti kaikkiin aineksiin. Tarjoile heti.