

Wok s povrćem i rižinim rezancima

Ukupno vrijeme **20 min.** 10 min. vrijeme pripreme 10 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
892 kJ / 213 kcal

Masti: **6 g** Bjelančevine/proteini: **5 g**
Ugljikohidrati: **33 g**

SASTOJCI

2 porcije

8	listova rižinog papira
2 žličica	<u>Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama</u>
0,13	crvenog kupusa
0,5	žute paprike
0,5	mrkve
1	luk
2	režnja češnjaka
2 žličica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
0,5 žličica	meda
1 žličica	sezamovih sjemenki
1	mladog luka

PRIPREMA

Korak 1

8 listova rižinog papira - **1 žličica** Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama

Namočite 4 lista rižinog papira u zdjeli s toplom vodom dok ne omekšaju. Izvadite ih i stavite na dasku nauljenu Kikkoman sezamovim uljem, jedan na drugi. Pritisnite da se zalijepe, zatim ih vratite u zdjelu s vodom na 2 minute. Stavite ih na dasku i nožem nauljenim uljem narežite na trakice širine 1–2 cm. Trakice vratite u vodu i razdvojite rukama. Kad su razdvojene, premjestite rižine rezance u suhu zdjelu. Ponovite postupak s preostala 4 lista rižinog papira.

Korak 2

1 žličica Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama - **0,13** crvenog kupusa - **0,5** žute paprike - **0,5** mrkve - **1** luk - **2** režnja češnjaka - **2 žličica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak - **0,5 žličica** meda

Nasjeckajte kupus, papriku, mrkvu i luk i pržite u tavi na Kikkoman sezamovom ulju. Dodajte nasjeckani češnjak. Pomiješajte Kikkoman soja umak s medom. Ulijte u tavu i promiješajte s povrćem i rižinim rezancima.

Korak 3

1 žličica sezamovih sjemenki - **1** mladog luka
Nasjeckajte mladi luk. Poslužite jelo posuto nasjeckanim mladim lukom i sezamovim sjemenkama.