KIKKOMAN®

Légumes croquants au wok

durée totale **35 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
642 kJ / 153 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

400 g	d'asperges vertes
2	petites carottes
150 g	de pois mange-tout
0,5 bouquet	botte d'oignons nouveaux
1	poivron rouge
1	piment rouge
2	gousses d'ail frais
2	oignons rouges
2 càs	d'huile d'arachide
1 càc	d'huile de sésame
1 pièce	de gingembre frais
3 càs	de saké (ou de vin blanc)
3 càs	Sauce Wok Kikkoman
3 càs	de bouillon de légumes

PRÉPARATION

Étape 1

Laver les asperges, retirer le tiers inférieur et couper en tronçons de 2 à 3 cm. Eplucher les carottes et les couper également en tronçons de 2 à 3 cm. Laver les pois mange-tout et les oignons et les couper en tronçons. Couper le poivron et le piment en fines lamelles. Eplucher l'ail et les oignons et les couper en fines rondelles. Faire chauffer les deux huiles à feu vif dans un wok, y faire revenir les légumes et le gingembre et remuer fréquemment. Mouillez avec le saké, la Sauce Wok et le bouillon, couvrir et faire cuire le tout 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps, les légumes devant rester croquants. Rectifier ensuite l'assaisonnement selon votre goût en rajoutant de la Sauce Wok.

Étape 2