KIKKOMAN

Nouilles sautées à la sauce soja et au pak choi

durée totale **30 min.** **30 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2.209 kJ / 527 kcal

Matières grasses: **14,3 g** Protéines: **17,9 g**
Glucides: **76,7 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

75 g	noix de cajou
250 g	nouilles ramen
3	oignons nouveaux
3	gousses d'ail
1	poivron rouge
100 g	champignons de Paris
4	petits pak chois
2,5 càs	huile
1 càs	gingembre râpé
75 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	sauce chili
2 càs	vinaigre de riz
1 càs	huile de sésame
	quelques feuilles de coriandre

PRÉPARATION

Étape 1

Faire griller les noix de cajou sans matière grasse dans une poêle et réserver. Préparer les nouilles comme indiqué sur l'emballage. Nettoyez les oignons et les couper en rondelles. Éplucher l'ail et le presser. Couper le poivron en deux, le nettoyer et le tailler en lanières. Nettoyer les champignons de Paris et les couper en tranches. Couper les pak chois en quatre et les laver.

Étape 2

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir quelques instants les oignons, l'ail et le gingembre. Ajouter le poivron, les champignons et les pak chois, faire revenir de tous les côtés, ajouter les nouilles, bien mélanger et faire cuire le tout quelques minutes.

Étape 3

Mélanger la sauce soja, la sauce chili, le vinaigre et l'huile de sésame, ajouter à la préparation aux légumes et poursuivre la cuisson quelques minutes. Saupoudrer avec les noix de cajou et la coriandre et servir les nouilles sautées.