KIKKOMAN

Noodles de miso com legumes em molho de amendoim

Tempo total **20 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.192 kJ / 523,5 kcal

Gorduras totais: **19,5 g** Proteína: **14,9 g**
Hidratos de carbono: **68,2 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de ramen instantâneo
100 g	de pak choi
1	cebola
0,5	cenoura
30 g	de sementes de edamame descascadas
1	dente de alho
1 colheres de sopa	de manteiga de amendoim
2 colheres de chá	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de chá	de pasta de miso
0,25 colheres de chá	de malagueta
1 colheres de sopa	de sumo de limão
1 colheres de chá	de açúcar
60 ml	de água
2 colheres de sopa	Cebolinha para decorar de amendoins

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de ramen instantâneo - **100 g** de pak choi - **1** cebola - **0,5** cenoura - **30 g** de sementes de edamame descascadas - **1** dente de alho - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem.
Pique bem os legumes e frite-os em óleo de sésamo Kikkoman durante 2 minutos, mexendo frequentemente.

Passo 2

1 colheres de sopa de manteiga de amendoim - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **2 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de chá** de pasta de miso - **0,25 colheres de chá** de malagueta - **1 colheres de sopa** de sumo de limão - **1 colheres de chá** de açúcar - **60 ml** de água
Misture todos os ingredientes numa tigela.
Adicione a mistura à frigideira com os legumes, acrescente os noodles e misture.

Passo 3

1 Cebolinha para decorar - **2 colheres de sopa** de amendoins
Pique os amendoins e a cebolinha. Coloque os noodles em lancheiras e polvilhe com a cebolinha e os amendoins.