KIKKOMAN

Teriyaki kacsás ramen

Teljes idő **30 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **20 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
2.292 kJ / 548 kcal

Zsír: **28,20 g** Fehérje: **31,90 g**
Szénhidrát: **39,90 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

250 g	kacsamellfilé
1	cm friss gyömbér
1 ek.	Kikkoman Szezámmagolaj
1,5 ek.	Kikkoman Teriyaki marináló szósz
200 g	zöldbab
100 g	ramen tészta
3,5 ek.	Kikkoman Ramen levesalap
540 ml	víz
80 g	friss lucernacsíra

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

A kacsamellet a gyömbérrel szezámolajon oldalanként 3–5 percig sütjük, majd teriyaki páccal megkenve 200 °C-on 15–20 percig sütőben készre sütjük.

Lépések 2

A zöldbabot 10 percig főzzük, a tésztát a csomagolás szerint elkészítjük.

Lépések 3

A vizet felforraljuk, hozzákeverjük a ramen alaplevet, majd két tálba osztjuk.

Lépések 4

Belehelyezzük a tésztát, majd a felszeletelt kacsát, a zöldbabot és a csírákat.