KIKKOMAN

Vokpannā ceptas zaļās pākšu pupiņas

Kopējais laiks **15 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **5 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.277 kJ / 305 kcal

Tauki: **18,30 g** Olbaltumvielas: **6,20 g**
Ogļhidrāti: **33,95 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

200 g	zaļo pākšu pupiņu
100 g	pakčoja
500 ml	ūdens
1 tējk.	sāls
1	šalotes sīpols
1 gabaliņš	ingvera gabaliņš (apm. 1,5 cm)
3,5	ķiploka daiviņas
2,5 ēdamk.	eļļas
1,5 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
2 ēdamk.	Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar ķiplokiem
1 tējk.	grauzdētu zemesriekstu
1 ēdamk.	lociņu (sakapātu)

PAGATAVOŠANA

Solis 1

200 g zaļo pākšu pupiņu - **100 g** pakčoja - **500 ml** ūdens - **1 tējk.** sāls
Noskalo un notīra zaļās pupiņas. Uzvāra ūdeni, pievieno sāli un vāra pupiņas, līdz tās ir viegli kraukšķīgas jeb al dente. Pārber pupiņas caurdurī un noskalo ar aukstu ūdeni. Pakčoju sagriez 4 daļās.

Solis 2

1 šalotes sīpols - **1 gabaliņš** ingvera gabaliņš (apm. 1,5 cm) - **3,5** ķiploka daiviņas - **2,5 ēdamk.** eļļas
Smalki sakapā šalotes sīpolu, ingveru un ķiplokus. Ielej pannā eļļu un apcep dārzeņus apmēram 1 minūti. Pievieno zaļās pupiņas un cep 3-4 minūtes. Pievieno pakčoju.

Solis 3

1,5 ēdamk. Kikkoman Sojas mērce - **2 ēdamk.** Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar ķiplokiem - **1 tējk.** grauzdētu zemesriekstu - **1 ēdamk.** lociņu (sakapātu)
Pievieno Kikkoman sojas mērci un Kikkoman Teriyaki Wok mērci ar ceptiem ķiplokiem. Pievieno grauzdētos zemesriekstus un visu kārtīgi samaisi. Liec gatavo ēdienu šķīvī un pārkaisi ar sakapātiem lociņiem.