

Capesante grigliate con salsa Poke

Tempo totale **25 Min** 15 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per il piatto di capesante:

600 g di noodles di soba secchi

400 g di cetriolo, affettato
finemente

80 g di alghe wakame,
reidratate e scolate

500 ml [Salsa a Base di Salsa di
Soia ed Olio di Sesamo
per Insalata a Base di
Pesce, Poke Kikkoman](#)

50 ml di succo di lime

1,5 kg di capesante (capesante
reali)

Sale q.b.

50 ml di Olio di Sesamo
Kikkoman

Per guarnire:

100 g di cipollotto, parte
bianca, tagliato
finemente

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Cuocere i noodles seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, quindi scolarli e passarli sotto acqua fredda per bloccare la cottura.

Passaggio 2

In una ciotola capiente unire i noodles, il cetriolo e le alghe wakame. Condire con la Salsa Poke Kikkoman e il succo di lime, quindi mescolare delicatamente.

Passaggio 3

Asciugare le capesante con carta da cucina, spennellarle con l'Olio di Sesamo Kikkoman e scottarle in una padella o in un wok ben caldi per 1–2 minuti per lato, finché non risulteranno dorate e sode al tatto. Salare leggermente ogni capasanta.

Passaggio 4

Distribuire nei piatti i noodles con le verdure, completare con le capesante grigliate e cospargere con il cipollotto.