KIKKOMAN

Capesante saltate con cavolfiore e piselli

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

Valori nutrizionali (per porzione):
1.500 kJ / 360 kcal

Grassi: **17 g** Proteine: **28 g**
Carboidrati: **20 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di capesante, senza conchiglie
0,25 cucchiaino	di curry giallo in polvere
90 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
250 g	di cavolfiore
0,5 mazzetto	di cipollotti
1	bastoncino di sedano
	Olio per la cottura (es. colza)
1 cucchiaio	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
150 g	di piselli verdi congelati
50 g	di taccole
1 cucchiaino	di scorza grattugiata di limone
0,5 mazzetto	di menta, tritato
1 cucchiaio	di succo di limone
0,5	peperoncino, tritato (opzionale)

Guarnizione:

1 pugno	di germogli di pisello (facoltativo)
1	limone, tagliato a metà (facoltativo)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Taglia le capesante in quattro parti. Condisci con un pizzico di curry giallo in polvere e aggiungi circa 30 ml di Salsa di Soia Kikkoman.

Passaggio 2

Dividi il cavolfiore in piccole cimette. Trita finemente la parte bianca dei cipollotti e taglia la parte verde in pezzi di 2 cm. Affetta il sedano in fette sottili.

Passaggio 3

Scalda un po' d'olio da cucina nella padella. Aggiungi le capesante e cuoci per circa 1 minuto a fuoco alto. Mescola e cuoci per un altro minuto, poi toglile dalla padella. Versa l'Olio di Sesamo Kikkoman nella stessa padella e aggiungi il cavolfiore, quindi fai saltare per circa 2 minuti. Aggiungi i piselli surgelati, il sedano e la parte bianca dei cipollotti, e cuoci per circa 2 minuti. Poi aggiungi le capesante, le taccole, la parte verde dei cipollotti e la scorza di limone. Condisci con la Salsa di Soia Kikkoman e cuoci per un altro minuto. Infine, aggiungi la menta tritata e condisci con succo di limone e peperoncino.

Passaggio 4

Servi con germogli di pisello e/o mezzo limone, se preferisci.