KIKKOMAN

Cataplana con cozze e scampi al forno

Tempo totale **85 Min** **25 Min** Tempo di preparazione **60 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.589 kJ / 617 kcal

Grassi: **22,9 g** Proteine: **42,9 g**
Carboidrati: **45,6 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

1 kg	di cozze
8	gamberoni, ca. 120 gr ciascuno, con testa e guscio
500 g	di patate a pasta compatta
1	cipolla
1	spicchio d'aglio
80 g	di pancetta (pezzo intero)
400 g	di pomodorini a grappolo
2	peperoni (gialli, rossi)
6 cucchiai	di olio di oliva
2 cucchiaini	di paprika dolce in polvere
1 cucchiaio	di concentrato di pomodoro
250 ml	di vino bianco
200 ml	di brodo di pesce
2	foglie di alloro
4 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 pizzico	di zucchero
3	rametti di timo
0,5 mazzetto	di coriandolo
2 cucchiai	di prezzemolo sminuzzato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mettere le cozze e i gamberi in acqua fredda.

Passaggio 2

Lavare le patate, pelarle e tagliarle a pezzetti. Lavare e tagliare anche i peperoni e i pomodori.

Passaggio 3

Tagliare grossolanamente a dadini la pancetta. Pelare e sminuzzare le cipolle e l'aglio e soffriggere a fuoco medio con l'olio d'oliva, la pancetta e le cozze.

Passaggio 4

Unire il concentrato di pomodoro, la paprika in polvere e le foglie di alloro. Sfumare con il vino bianco e ridurre il liquido della metà.

Passaggio 5

Preriscaldare il forno a 200 °C in modalità statica.

Passaggio 6

Aggiungere ora i pomodori, i peperoni, le patate e i gamberi. Riempire con il brodo delle cozze e condire con zucchero e salsa di soia Kikkoman.

Passaggio 7

Mettere il tutto in una teglia e cuocere in forno sul

ripiano centrale (20 Min).

Passaggio 8

Nel frattempo, spuntare il coriandolo, tritare il prezzemolo e spuntare le foglie di timo. Guarnire con le erbe fresche prima di servire.