

Frutti di mare al wok

Tempo totale **35 Min** 25 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
962 kJ / 230 kcal

Grassi: **4 g** Proteine: **38 g**
Carboidrati: **6 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

300 g di calamari
500 g di gamberi
500 g di asparagi verdi
0,5 mazzetto di cipollotti
3 cucchiaini di olio di arachidi
0,5 peperoncino poco
piccante
miele
pepe
8 cucchiaini Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

Accessori aggiuntivi:
wok

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare prima i calamari in anelli spessi e poi i gamberi a metà nel senso della lunghezza. Lavare gli asparagi, tagliare le estremità, pelare il terzo inferiore e tagliare in pezzi di 5 cm. Lavare e tritare i cipollotti. Tritare finemente il peperoncino.

Passaggio 2

Preriscaldare un wok di ghisa sulla griglia fino a quando sarà molto caldo. Aggiungere 1 cucchiaino d'olio e friggere i calamari a fuoco vivo per 3 o 4 minuti. Togliere dal wok e tenere in caldo.

Passaggio 3

Aggiungere un altro cucchiaino d'olio al wok e soffriggere i gamberi a fuoco vivo per 2 o 3 minuti (devono diventare leggermente traslucidi). Togliere dal wok e tenere in caldo.

Passaggio 4

Aggiungere le verdure e l'olio rimanente e soffriggere nel wok per 3 o 4 minuti. Aggiungere i gamberi e i calamari e condire con il peperoncino, il miele, il pepe e la salsa di soia Kikkoman. Servire immediatamente.