

Gamberetti saltati con mango e menta

Tempo totale **17 Min** 10 Min Tempo di preparazione **7 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.000 kJ / 240 kcal

Grassi: **11 g** Proteine: **24 g**

Carboidrati: **12 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

30 ml di olio vegetale
200 g di gamberetti crudi,
sgusciati e puliti
2 spicchi d'aglio, tagliati a
fettine
50 g di cipolla rossa, tagliata a
spicchi sottili
100 g di peperone rosso,
tagliato a strisce
100 g di mango, a dadini
100 g di baby corn sottaceto
15 ml di succo di lime
40 ml Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
a Tasso Ridotto di Sale

Per guarnire:

1 cucchiaino di menta fresca

1 cucchiaino di semi di sesamo nero

PREPARAZIONE

Passaggio 1

15 ml di olio vegetale - **200 g** di gamberetti crudi,
sgusciati e puliti - **2** spicchi d'aglio, tagliati a
fettine

Scalda un wok, aggiungi l'olio, poi i gamberetti e
l'aglio. Saltali per 2-3 minuti finché i gamberetti
non diventano rosa. Rimuovili e tienili da parte.

Passaggio 2

15 ml di olio vegetale - **50 g** di cipolla rossa,
tagliata a spicchi sottili - **100 g** di peperone rosso,
tagliato a strisce

Scalda l'olio nello stesso wok e salta la cipolla e il
peperone per 2 minuti.

Passaggio 3

100 g di mango, a dadini - **100 g** di baby corn
sottaceto - **15 ml** di succo di lime - **40 ml** Salsa di
Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di
Sale - **1 cucchiaino** di menta fresca - **1 cucchiaino** di
semi di sesamo nero

Aggiungi il mango, il baby corn, il succo di lime e i
gamberetti cotti alle verdure del Passaggio 2.
Condisci con la Salsa di Soia Kikkoman, mescola e
salta per altri 2 minuti. Guarnisci con la menta e i
semi di sesamo nero.