

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	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale</u>

Per guarnire:

- 1 cucchiaio** di menta fresca
1 cucchiarino 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 cucchiaio** di menta fresca - **1 cucchiarino** di semi di sesamo nero

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