

Insalata di udon in stile orientale

Tempo totale **15 Min** 5 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

2 Porzioni

- 2** porzioni di udon (surgelati)
Qualsiasi verdura a tua scelta
- 2 cucchiaini** di germogli
- 2 tazza** di foglie di lattuga o 8 foglie di lattuga
- 80 g** di cetriolo
- 6** pomodori ciliegino
- 60 g** di carote, tagliate alla julienne
- 4 fette** di limone (o lime)
- 80 g** di tonno (una lattina)
- 2 cucchiaini** di maionese
- 0,5** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- cucchiaino** Fermentazione Naturale Kikkoman
- Per il condimento:**
- 4 cucchiaini** Kikkoman Ponzu - miscela di salsa di soia, aceto e succo di yuzu
- 1 cucchiaino** di olio d'oliva
- 2 cucchiaini** di maionese
- 1 pizzico** di semi di sesamo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 porzioni di udon (surgelati) - **2 cucchiaini** di germogli - **8** foglie di lattuga - **80 g** di cetriolo - **6** pomodori ciliegino - **60 g** di carote, tagliate alla julienne - **4 fette** di limone (o lime)
Metti gli udon surgelati in acqua bollente per scongelarli. Poi raffreddali immediatamente in acqua fredda e scolali.

Lava e taglia le verdure.

Passaggio 2

80 g di tonno (una lattina) - **2 cucchiaini** di maionese - **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Condisci il tonno mescolandolo con la maionese e la salsa di soia Kikkoman.

Passaggio 3

4 cucchiaini Kikkoman Ponzu - miscela di salsa di soia, aceto e succo di yuzu - **1 cucchiaino** di olio d'oliva - **2 cucchiaini** di maionese - **1 pizzico** di semi di sesamo
Mescola insieme la salsa di soia Ponzu Kikkoman - Yuzu, l'olio d'oliva, la maionese e i semi di sesamo bianco.

Per servire:

Metti la lattuga in un piatto fondo, poi aggiungi gli udon e le verdure rimanenti. Completa con il tonno e versa sopra il condimento.