

# Soba saltati con gamberi e verdure

Tempo totale **20 Min** 10 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2.200 kJ / 540 kcal**

Grassi: **11 g** Proteine: **24 g**  
Carboidrati: **81,5 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

**For the dressing:**

**1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman  
**2 cucchiaini** cucchiaini di tahini (pasta di sesamo)  
**1 cucchiaio** Salsa di Soia dolce Kikkoman  
**0,25 cucchiaino** di peperoncino in scaglie

Sale e pepe

**Per i noodles saltati:**

**150 g** di noodles di soba (alternativa: noodles tipo mie o canton)  
**1** spicchio d'aglio  
**150 g** di broccolini (broccoli selvatici)  
**1** peperone rosso  
**1** carota di medie dimensioni  
**2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman  
**200 g** di gamberi, sgusciati e privati del filo intestinale  
**2** cipollotti  
**2 cucchiaini** di semi di sesamo

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

**1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **2 cucchiaini** di tahini (pasta di sesamo) - **1 cucchiaio** Salsa di Soia dolce Kikkoman - **0,25 cucchiaino** cucchiaino di peperoncino in scaglie - Sale e pepe  
Per il condimento, mescolare l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, la tahini, la Salsa di Soia Dolce per Riso Kikkoman, il peperoncino in scaglie e un pizzico di sale e pepe in una ciotolina. Aggiustare di condimento a piacere.

**Passaggio 2**

**150 g** di noodles di soba (alternativa: noodles tipo mie o canton) - **1** spicchio d'aglio - **150 g** di broccolini (broccoli selvatici) - **1** peperone rosso - **1** carota di medie dimensioni - **2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **200 g** di gamberi, sgusciati e privati del filo intestinale - **2** cipollotti - **2 cucchiaini** di semi di sesamo  
Cuocere i noodles di soba in acqua bollente seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolarli e sciacquarli sotto acqua fredda. Metterli da parte. Sbucciare e tritare finemente l'aglio. Lavare i broccolini, il peperone e le carote, quindi tagliarli a tocchetti. In una padella capiente o in un wok, scaldare l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman. Aggiungere i broccolini, il peperone rosso e la carota. Saltare per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere i gamberi e saltare per altri tre minuti, sempre mescolando. Aggiungere i noodles e il condimento nel wok. Amalgamare bene il tutto, saltando e mescolando continuamente. Lavare e affettare finemente i cipollotti. Tostare i semi di sesamo in una padella asciutta finché non saranno leggermente dorati,

scuotendo spesso la padella. Cospargere i cipollotti e i semi di sesamo sui noodles saltati. Disporre su 2 piatti e servire caldi.