Yakiudon ai gamberi e aglio con verdure

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

Valori nutrizionali (per porzione):
2.704 kJ / 645 kcal

Grassi: **28,6 g** Proteine: **25,2 g**
Carboidrati: **70,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

400 g	di noodles udon
160 g	di gamberi
60 g	di cavolo cappuccio
30 g	di cipollotto
60 g	di germogli di soia
20 g	di peperone rosso
20 g	di peperone verde
20 g	di carota
20 g	di funghi shiitake
65 ml	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
70 ml	Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

60 g di cavolo cappuccio - **30 g** di cipollotto - **60 g** di germogli di soia - **20 g** di peperone rosso - **20 g** di peperone verde - **20 g** di carota - **20 g** di funghi shiitake - **160 g** di gamberi
Lavare tutte le verdure e tagliare il cavolo cappuccio, il cipollotto, i peperoni, la carota e i funghi shiitake. Preparare i gamberi: sgusciarli e privarli del filamento intestinale.

Passaggio 2

400 g di noodles udon - **30 ml** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
Scaldare 30 g di Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in un wok o in un'ampia padella antiaderente. Aggiungere gli udon, sgranandoli delicatamente mentre si scaldano. Saltarli a fuoco vivo finché non saranno leggermente dorati e abbrustoliti, quindi trasferirli su un piatto.

Passaggio 3

35 ml Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **70 ml** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman - Gli udon saltati del passaggio 2 - Le verdure e i gamberi rimanenti
Versare il restante Olio di Sesamo Tostato Kikkoman nella padella e scottare prima i gamberi finché non prendono colore. Successivamente, unire tutte le verdure. Rimettere gli udon nella padella, aggiungere la Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrosto Kikkoman e saltare il tutto a fuoco vivo per amalgamare gli ingredienti e distribuire il condimento in modo uniforme. Servire immediatamente.