

Vieiras grelhadas com molho poke

Tempo total **25 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o prato de vieiras:

- 600 g** de noodles soba secos
- 400 g** de pepino cortado em fatias finas
- 80 g** de algas wakame demolhadas e escorridas
- 500 ml** [Kikkoman Molho para Poke Bowls](#)
- 50 ml** de sumo de lima
- 1,5 kg** de vieiras (vieiras grandes)
- Sal a gosto
- 50 ml** Kikkoman Sesame Oil

Para guarnição:

- 100 g** de cebolinha, parte branca cortada em fatias finas

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cozinhe os noodles de acordo com as instruções da embalagem, escorra e passe por água fria para interromper o processo de cozedura.

Passo 2

Numa tigela grande, misture os noodles com o pepino e o wakame. Regue com o Molho Kikkoman Poke e o sumo de lima e misture delicadamente.

Passo 3

Seque as vieiras com papel de cozinha, pincele com o Óleo de Sésamo Kikkoman e salteie numa frigideira ou wok bem quente durante 1 a 2 minutos de cada lado, até ficarem douradas e firmes ao toque. Tempere cada vieira com uma pitada de sal.

Passo 4

Disponha os noodles e os legumes nos pratos, cubra com as vieiras grelhadas e polvilhe com as cebolinhas.