

Marisco no wok

Tempo total **35 Mins.** 25 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
962 kJ / 230 kcal

Gorduras totais: **4 g** Proteína: **38 g**
Hidratos de carbono: **6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

300 g de lulas limpas
500 g de camarão
500 g de espargos verdes
0,5 de cebolinhas
punhado
3 colheres óleo de amendoim
de sopa
0,5 malagueta suave
mel líquido
pimenta
8 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado
Naturalmente
Extra:
wok

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte as lulas em rodela grossas e corte os camarões ao meio longitudinalmente. Lave os espargos, apare as pontas, descasque o terço inferior e corte em pedaços de 5 cm. Lave e pique as cebolinhas. Pique a malagueta bem fina.

Passo 2

Pré-aqueça um wok de ferro fundido na grelha até ficar bem quente. Adicione 1 colher de sopa de óleo e frite as lulas durante 3 a 4 minutos em lume alto. Retire-as do wok e mantenha-as quentes.

Passo 3

Adicione mais 1 colher de sopa de óleo ao wok e cozinhe os camarões em lume alto (durante 2 a 3 minutos; ainda devem ficar um pouco translúcidos). Retire os camarões e mantenha-os também quentes.

Passo 4

Agora adicione os legumes e a colher de sopa de óleo restante e frite durante 3 a 4 minutos no wok. Coloque novamente os camarões e as lulas no wok e tempere tudo com a malagueta, o mel, a pimenta e o molho de soja KIKKOMAN. Sirva imediatamente.