

Ramen com gambas e alface romana

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

Informação nutricional (por porção)

1.885 kJ / 450 kcal

Gorduras totais: **12 g** Proteína: **24 g**

Hidratos de carbono: **55 g**

INGREDIENTES

2 Porções

140 g	de gambas cruas (cerca de 8)
10 ml	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
1	alface romana pequena
30 ml	de óleo de colza
400 g	de noodles ramen
10 g	de gengibre fresco
2	dentes de alho
4 colheres de sopa	<u>Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)</u>
540 ml	de água
	Algumas cebolinhas verdes, para decorar
	Sementes de sésamo, para decorar (opcional)

PREPARAÇÃO

Passo 1

140 g de gambas cruas (cerca de 8) - **10 ml**

Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Marnine as gambas no Óleo de Sésamo Kikkoman durante 5 minutos e, em seguida, cozinhe-as numa frigideira quente durante 4-5 minutos até ficarem rosadas e bem cozinhadas.

Passo 2

1 alface romana pequena - **30 ml** de óleo de colza - **400 g** de noodles ramen

Corte a alface romana ao meio e sele-a durante 2 a 3 minutos no óleo de colza. Cozinhe os noodles ramen separadamente em água a ferver, de acordo com as instruções da embalagem, e escorra.

Passo 3

10 g de gengibre fresco - **2** dentes de alho - **4**

colheres de sopa Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja) - **540 ml** de água - Algumas

cebolinhas verdes, para decorar - Sementes de sésamo, para decorar (opcional)

Pique finamente o gengibre e o alho e refogue rapidamente durante 20 a 30 segundos no óleo de colza. Misture a Base para Sopa de Ramen Kikkoman com a água, o gengibre e o alho e deixe ferver. Coloque os noodles numa tigela, regue com o caldo de ramen, adicione as gambas e as metades de alface romana e polvilhe com a cebolinha e, se desejar, sementes de sésamo.