

Soba salteado com gambas e vegetais

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.200 kJ / 540 kcal

Gorduras totais: **11 g** Proteína: **24 g**
Hidratos de carbono: **81,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Para o molho:

1 colheres de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de sopa de tahini (pasta de sésamo)
1 colheres de sopa Kikkoman Molho para arroz - doce
0,25 colheres de chá de malagueta em flocos

Sal e pimenta

Para os noodles salteados:

150 g de noodles soba (alternativa: mie ou canton)
1 dente de alho
150 g de brócolos (brócolos selvagens)
1 pimento vermelho
1 cenoura de tamanho médio
2 colheres de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
200 g de gambas, descascadas e limpas
2 cebolinhas
2 colheres de sopa de sementes de sésamo

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 colheres de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **2 colheres de sopa** de tahini (pasta de sésamo) - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho para arroz - doce - **0,25 colheres de chá** de chá de malagueta em flocos - Sal e pimenta
Para o molho, misture o óleo de sésamo Kikkoman, o tahini, o molho Kikkoman para arroz - doce, os flocos de malagueta e uma pitada de sal e pimenta numa tigela pequena. Ajuste o tempero a gosto.

Passo 2

150 g de noodles soba (alternativa: mie ou canton) - **1** dente de alho - **150 g** de brócolos (brócolos selvagens) - **1** pimento vermelho - **1** cenoura de tamanho médio - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **200 g** de gambas, descascadas e limpas - **2** cebolinhas - **2 colheres de sopa** de sementes de sésamo
Cozinhe os noodles soba em água a ferver de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e passe por água fria. Reserve. Descasque e pique bem o alho. Lave os brócolos, o pimento e as cenouras e corte-os em pedaços pequenos. Numa frigideira grande ou wok, aqueça o óleo de sésamo Kikkoman. Adicione os brócolos, o pimento vermelho e a cenoura. Salteie durante cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione as gambas e salteie durante mais 3 minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione os noodles e o molho ao wok. Misture tudo, mexendo continuamente enquanto frita. Lave e corte as cebolinhas em rodela finas. Toste as sementes de sésamo numa frigideira seca até ficarem ligeiramente douradas, agitando a frigideira com

frequência. Polvilhe as cebolinhas e as sementes de sésamo sobre os noodles salteados. Disponha em 2 pratos e sirva quente.