

Yakiudon de camarões ao alho com legumes

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

Informação nutricional (por porção)
2.704 kJ / 645 kcal

Gorduras totais: **28,6 g** Proteína: **25,2 g**
Hidratos de carbono: **70,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

400 g	de noodles udon
160 g	de camarões
60 g	de couve
30 g	de cebolinho
60 g	de rebentos de feijão
20 g	de pimento vermelho
20 g	de pimento verde
20 g	de cenoura
20 g	de cogumelos shiitake
60 ml	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
100 ml	<u>Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

60 g de couve - **30 g** de cebolinho - **60 g** de rebentos de feijão - **20 g** de pimento vermelho - **20 g** de pimento verde - **20 g** de cenoura - **20 g** de cogumelos shiitake - **160 g** de camarões
Lave todos os legumes e corte a couve, o cebolinho, os pimentos, a cenoura e os cogumelos shiitake. Prepare os camarões: descasque-os e limpe-os.

Passo 2

400 g de noodles udon - **30 g** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
Aqueça 30 g de Óleo de Sésamo Kikkoman num wok ou frigideira grande. Adicione os noodles udon, soltando-os à medida que aquecem. Salteie até ficarem ligeiramente dourados e levemente tostados e, depois, transfira para um prato.

Passo 3

30 g Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **100 g** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado - Noodles udon frito do Passo 2 - Legumes e camarões restantes
Adicione o restante Óleo de Sésamo Kikkoman à frigideira e salteie primeiro os camarões em lume muito forte até ganharem alguma cor. Quando estiverem prontos, junte todos os legumes. Volte a colocar os noodles udon na frigideira, adicione o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Alho Tostado e envolva tudo até ficar quente e uniformemente coberto. Sirva de imediato.