KIKKOMAN

Owoce morza z woka

Czas ogółem **35 min** **25 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
962 kJ / 230 kcal

Tłuszcz: **4 g** Białko: **38 g**
Węglowodany: **6 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

300 g	korpusów kalmarów
500 g	krewetek olbrzymich bez głowy i jelit, obranych
500 g	zielonych szparagów
0,5 pęczek	cebuli dymki
3 łyżki	oleju arachidowego
0,5	łagodnej papryczki chili, drobno posiekanej
	trochę płynnego miodu
	świeżo zmielony pieprz
8 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Akcesoria:

wok

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój kalmary w szerokie pierścienie, a krewetki wzdłuż na połówki. Umyj szparagi, odetnij końcówki, obierz jedną trzecią długości od dołu i pokrój łodygi na kawałki o długości 5 cm. Umyj cebulę dymkę i również pokrój ją na kawałki.

Krok 2

Mocno rozgrzej żeliwny wok na grillu. Wlej 1 łyżkę oleju i grilluj kalmary przez 3-4 minuty w wysokiej temperaturze. Wyjmij z woka i trzymaj w cieple.

Krok 3

Ponownie wlej do woka 1 łyżkę oleju i grilluj krewetki w wysokiej temperaturze (2-3 minuty, powinny być jeszcze lekko szkliste). Wyjmij z woka i również trzymaj w cieple.

Krok 4

Teraz przysmaż w woku warzywa na 1 łyżce oleju (3-4 minuty). Włóż z powrotem do woka krewetki i kalmary, a następnie dopraw wszystko papryczką chili, miodem, pieprzem i sosem sojowym. Podawaj natychmiast.