KIKKOMAN

Fideos udon con lubina salteada al wok

Tiempo total **25 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

INGREDIENTES

2 porciones

300 g	de pak choi baby
1	tallo de hierba limón
250 g	de filete de lubina con piel y sin espinas (o de otro pescado blanco firme)
4 cucharadas	de aceite de colza
30 g	de jengibre pelado y picado
2	dientes de ajo pelados y cortados en láminas finas
3 cucharadas	de zumo de limón
300 g	de fideos udon (cocinados y envasados al vacío)
75 ml	Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok
2 cucharadas	Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar
2 cucharadas	de semillas de sésamo tostadas

PREPARACIÓN

Pasos 1

250 g de filete de lubina con piel y sin espinas (o de otro pescado blanco firme) - **4 cucharadas** de aceite de colza

Corte la lubina a lo ancho del filete en tiras de 1 cm de grosor. Fríalas en un wok con el aceite de colza caliente a fuego fuerte durante 2 minutos. Sáquelas con una espumadera y resérvelas.

Pasos 2

300 g de pak choi baby - **1** tallo de hierba limón - **30 g** de jengibre pelado y picado - **2** dientes de ajo pelados y cortados en láminas finas - **3 cucharadas** de zumo de limón

Corte el pak choi a lo largo en seis partes o, si lo prefiere, en tiras de unos 3 cm de ancho. Corte la hierba limón en cuatro trozos transversales y aplástelos ligeramente con el dorso de un cuchillo pesado. Saltee el pak choi en el aceite caliente durante 3 minutos, añada la hierba limón, el jengibre y el ajo, y remueva una vez. Desglase con el zumo de limón.

Pasos 3

300 g de fideos udon (cocinados y envasados al vacío) - **75 ml** Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok **2 cucharadas** Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar

Separe ligeramente los fideos udon en un cuenco con agua caliente, escúrralos y añádalos al wok. Incorpore la Salsa Teriyaki con Sésamo Tostado Kikkoman y la Salsa dulce estilo Mirin Kikkoman. Mezcle y cocine brevemente hasta que todo esté bien caliente.

Pasos 4

2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

Coloque las tiras de lubina sobre los fideos, tape el wok y deje cocer a fuego suave durante 1 minuto, hasta que se calienten. Sirva y espolvoree con las semillas de sésamo tostadas.