

Marisco al wok

Tiempo total **35 Mins.** 25 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
962 kJ / 230 Kcal

Grasas: **4 g** Proteínas: **38 g**
Carbohidratos: **6 g**

INGREDIENTES

4 porciones

300 g de calamar
500 g de langostinos
500 g de espárragos verdes
0,5 manojo de cebolletas
3 de aceite de cacahuete
cucharadas
0,5 guindilla suave
miel
pimienta
8 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada

Extras:

Wok

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cortar primero el calamar en anillas gruesas y después los langostinos por la mitad a lo largo. Lavar los espárragos, recortar los extremos, pelar el tercio inferior y cortarlos en trozos de 5 cm. Lavar y picar las cebolletas. Picar la guindilla fina.

Pasos 2

Precalentar un wok de hierro fundido en la parrilla hasta que esté muy caliente. Añadir 1 cucharada de aceite y freír el calamar a fuego vivo unos 3 o 4 minutos. Retirar del wok y reservar caliente.

Pasos 3

Añadir otra cucharada de aceite en el wok y freír los langostinos a fuego vivo durante 2 o 3 minutos (deben quedar ligeramente translúcidos). Retirarlos del wok y reservar calientes.

Pasos 4

Añadir las verduras y el aceite restante, y freír en el wok 3 o 4 minutos. Volver a echar los langostinos y el calamar, y sazonar con la guindilla, la miel, la pimienta y la salsa de soja Kikkoman. Servir inmediatamente.