KIKKOMAN

# Salteado de vieiras con coliflor y guisantes

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

Información nutricional (por porción)
**1.500 kJ / 360 Kcal**

Grasas: **17 g** Proteínas: **28 g**
Carbohidratos: **20 g**

## INGREDIENTES

**2 porciones**

| | |
|---|---|
| **200 g** | de vieiras, solo la carne |
| **0,25 cucharadita** | de curry amarillo en polvo |
| **90 ml** | Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada |
| **250 g** | de coliflor |
| **0,5 manojo** | de cebolletas |
| **1** | rama de apio |
| | Aceite para cocinar (p.ej. de colza) |
| **1 cucharada** | Kikkoman aceite de Sésamo Toastado |
| **150 g** | de guisantes verdes congelados |
| **50 g** | de guisantes tiernos |
| **1 cucharadita** | de ralladura de limón |
| **0,5 manojo** | de menta picada |
| **1 cucharada** | de zumo de limón |
| **0,5** | guindilla picada (opcional) |
| **Guarnición:** | |
| **1 puñado** | de brotes de guisantes (opcional) |
| **1** | limón partido por la mitad (opcional) |

## PREPARACIÓN

**Pasos 1**

Corte las vieiras en cuartos. Sazone con una pizca de curry amarillo en polvo y rocíe con unos 30 ml de Salsa de Soja Kikkoman.

**Pasos 2**

Divida la coliflor en ramilletes. Pique finamente la parte blanca de la cebolleta y la parte verde en trozos de 2 cm. Corte el apio en rodajas finas.

**Pasos 3**

Caliente un poco de aceite para cocinar en la sartén. Añada las vieiras y fríalas durante 1 minuto a fuego fuerte. Remueva y cocine durante un minuto más y retire de la sartén. Vierta el Aceite de Sésamo Kikkoman en la misma sartén y añada la coliflor, sofríala durante unos 2 minutos. Agregue los guisantes congelados, el apio y la parte blanca de la cebolleta y sofría durante otros 2 minutos. Seguidamente, incorpore las vieiras, los guisantes, la parte verde de la cebolleta y la ralladura de limón. Sazone con la Salsa de Soja Kikkoman y cocine durante un minuto más. Por último, agregue la menta picada y sazone con el zumo de limón y la guindilla.

**Pasos 4**

Sírvalo con los brotes de guisantes y/o un limón partido por la mitad si lo desea.