KIKKOMAN

Somon Teriyaki la Grătar cu Noodles din Orez

Timp total **20 min.** **10 min.** timp de preparare **10 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
3.022 kJ / 722 kcal

Grăsimi: **24 g** Proteine: **34 g**
Carbohidrați: **91 g**

INGREDIENT

2 Porții

250 g	file de somon
2 lingură	suc de lămâie
1 lingură	fulgi de chili roșu
1 lingură	cimbru proaspăt
1 lingură	rozmarin proaspăt, tocat
3 lingură	Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit
1 lingură	ulei de măsline
200 g	noodles din orez
1 linguriță	semințe de susan negru
0,5	lămâie, pentru servire

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

250 g file de somon - **2 lingură** suc de lămâie - **1 lingură** fulgi de chili roșu - **1 lingură** cimbru proaspăt - **1 lingură** rozmarin proaspăt, tocat
Taie fileul de somon în două bucăți egale. Stropește-l cu sucul de lămâie și presară fulgii de chili, cimbrul și rozmarinul tocate. Lasă aromele să pătrundă în pește timp de câteva minute.

Pasul 2

3 lingură Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit - **1 lingură** ulei de măsline
Încinge uleiul de măsline într-o tigaie grill. Așază bucățile de somon și gătește-le pe o parte până capătă urme frumoase de grill. Întoarce-le cu grijă și unge-le cu Sosul Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit. Continuă gătirea încă 2–3 minute, până când somonul este fraged și ușor glazurat.

Pasul 3

200 g noodles din orez
Între timp, gătește noodles-urile din orez conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge-le bine după fierbere.

Pasul 4

1 linguriță semințe de susan negru - **0,5** lămâie, pentru servire
Împarte noodles-urile în farfurii și așază deasupra bucățile de somon la grătar. Presară semințele de susan negru peste preparat și servește alături de felii de lămâie, pentru un plus de prospețime și savoare.