

Mapo tofu s pikantním hovězím masem a chilli

Celkový čas vaření **30 min.** 15 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.604 kJ / 384 kcal

Tuky: **21,8 g** Bílkoviny: **31,8 g**

Sacharidy: **14,3 g**

INGREDIENCE

4 Porce

Na křupavou chilli směs:

2 čajové lžičky chilli vloček

1 polévková lžice sultánek (nebo rozinek či brusinek)

1 polévková lžice nasekaných arašídů

1 polévková lžice slunečnicových semínek

3 čajové lžičky Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Na mapo tofu:

400 g pevného tofu

1 svazek jarní cibulky

1 červená paprika

1 stroužek česneku

2 polévkové lžice Kikkoman Pražený sezamový olej

400 g mletého hovězího masa

400 ml masového vývaru

2 polévkové lžice chilli fazolové pasty (Toban Djan)

4 polévkové lžice Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

1 čajová lžička třtinového cukru

mletý sečuánský pepř

1 polévková lžice kukuřičného škrobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Na křupavou chilli směs:

2 čajové lžičky chilli vloček - **1 polévková lžice** sultánek (nebo rozinek či brusinek) - **1 polévková lžice** nasekaných arašídů - **1 polévková lžice** slunečnicových semínek - **3 čajové lžičky**

Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Chilli vločky, sultánky, arašídů a semínka nasucho opražte na pánvi. Dochutěte Kikkoman Sójovou omáčkou a směs vyjměte z pánve.

Krok 2

For the mapo tofu:

400 g tofu - **1 svazek** jarní cibulky - **1** červená paprika - **1** stroužek česneku - **2 polévkové lžice** Kikkoman Pražený sezamový olej - **400 g** mletého hovězího

Tofu nakrájejte na kostky o velikosti 2 cm. Jarní cibulku nakrájejte našikmo, papriku na kostičky, česnek nasekejte nadrobno. Ve wok nebo hluboké pánvi rozehejte Kikkoman Sezamový olej a orestujte maso spolu s polovinou cibulky, paprikou a česnekem.

Krok 3

400 ml masového vývaru - **2 polévkové lžice** chilli fazolové pasty (Toban Djan) - **4 polévkové lžice** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 čajová lžička** třtinového cukru - mletý sečuánský pepř

Přidejte vývar, chilli fazolovou pastu a dobře promíchejte. Vložte tofu, jemně promíchejte, aby se nerozpadlo. Přidejte Kikkoman Sójovou omáčku, cukr a pepř, a vařte na mírném plameni asi 5 minut.

Krok 4

1 polévková lžíce kukuřičného škrobu

Škrob rozmíchejte ve studené vodě a vmíchejte do směsi. Nechte krátce povařit, dokud se omáčka nezatáhne a nevytvoří lesklou glazuru. Posypte připraveným chilli posypem a zbytkem jarní cibulky. Podávejte s jasmínovou rýží.