KIKKOMAN

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 lžíce	sultánek (nebo rozinek či brusinek)
1 polévková lžíce	nasekaných arašídů
1 polévková lžíce	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 lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej
400 g	mletého hovězího masa
400 ml	masového vývaru
2 polévkové lžíce	chilli fazolové pasty (Toban Djan)
4 polévkové lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 čajová lžička	třtinového cukru
	mletý sečuánský pepř
1 polévková lžíce	kukuřičného škrobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Na křupavou chilli směs:

2 čajové lžičky chilli vloček - **1 polévková lžíce** sultánek (nebo rozinek či brusinek) - **1 polévková lžíce** nasekaných arašídů - **1 polévková lžíce** slunečnicových semínek - **3 čajové lžičky** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Chilli vločky, sultánky, arašídy a semínka nasucho opražte na pánvi. Dochuťte 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 lžíce** 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 woku nebo hluboké pánvi rozehřejte Kikkoman Sezamový olej a orestujte maso spolu s polovinou cibulky, paprikou a česnekem.

Krok 3

400 ml masového vývaru - **2 polévkové lžíce** chilli fazolové pasty (Toban Djan) - **4 polévkové lžíce** 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.