

Tofu a houby s udon nudlemi ve stir-fry pánvi

Celkový čas vaření **25 min.** 10 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.658 kJ / 635 kcal

Tuky: **18 g** Bílkoviny: **28 g**
Sacharidy: **98 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Tofu:

150 g tofu
70 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

1 čajová lžička

1 stroužek česneku,
nasekaný
80 ml rýžového vína
1 snítka čerstvého tymiánu

Houby a zelenina:

150 g hlívy ústříčné
150 g žampionů
150 g lesních hub
150 g asijských hub
3 stroužky česneku
1 stonek pórků (pouze bílá
část)
1 hrst baby špenátu
400 g udon nudlí
100 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
1–2 snítka čerstvého
tymiánu (volitelně)
olej na smažení (např.
řepkový)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Tofu nakrájejte na kostky a vložte do misky. Přidejte Kikkoman Sójovou omáčku, med, česnek, rýžové víno a tymián. Dobře promíchejte a nechte marinovat.

Krok 2

Houby nakrájejte na stejně velké kousky. Česnek nasekejte nadrobno, pórek nakrájejte na kolečka.

Krok 3

Na pánvi rozežhřejte trochu oleje. Tofu slijte z marinády (marinádu si ponechte) a tofu opečte dozlatova. Poté jej vyjměte z pánve.

Krok 4

Pánev opět rozežhřejte a houby krátce opečte na vysoké teplotě (1–2 minuty), dokud nezačnou hnědnout. Přidejte česnek a pórek, smažte asi 1 minutu. Poté přidejte špenát a tofu a restujte ještě 1 minutu. Nakonec přidejte udon nudle, Kikkoman Sójovou omáčku, tymián a zbylou marinádu. Vše dobře promíchejte a ještě krátce restujte.

Krok 5

Hotové jídlo rozdělte na talíře a podávejte.