KIKKOMAN

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

Houby a zelenina:

150 g	hlívy ústřičné
150 g	žampionů
150 g	lesních hub
150 g	asijských hub
3	stroužky česneku
1	stonek pórku (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 rozehřejte trochu oleje. Tofu slijte z marinády (marinádu si ponechte) a tofu opečte dozlatova. Poté jej vyjměte z pánve.

Krok 4

Pánev opět rozehřejte 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.