

Restované nudle s tofu: Vegetariánské Chow Mein

Celkový čas vaření **15 min.** 10 min. Doba přípravy 5 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.373 kJ / 328 kcal

Tuky: **5,4 g** Bílkoviny: **15,7 g**

Sacharidy: **55,7 g**

INGREDIENCE

2 Porce

125 g	chow mein nudlí (½ balíčku)
1	šalotka
3,5	stroužku česneku
0,5	červené papriky
50 g	mrkve
100 g	přírodního tofu
1 polévková lžíce	pšeničné mouky
60 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
75 ml	vody
1 čajová lžička	bramborového škrobu
50 ml	oleje
50 g	mungo klíčků
0,5 čajové lžičky	chilli vloček
2 polévkové lžíce	zelené jarní cibulky (nasekané)
2 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

125 g chow mein nudlí (½ balíčku) - **1** šalotka - **3,5** stroužku česneku - **0,5** červené papriky - **50 g** mrkve

Uvařte chow mein nudle podle pokynů na obalu. Šalotku a česnek nasekejte nadrobno. Papriku a mrkev nakrájejte na proužky.

Krok 2

100 g přírodního tofu - **1 polévková lžíce** pšeničné mouky - **30 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Nakrájejte tofu na kostky, naložte do Kikkoman Sójové omáčky a nechte 5 minut odležet. Poté tofu obalte v mouce a osmažte dozlatova. Přendejte na papírový ubrousek.

Krok 3

30 ml Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **75 ml** vody - **1 čajová lžička** bramborového škrobu

Smíchejte Kikkoman Sójovou omáčku s vodou a bramborovým škrobem.

Krok 4

50 ml oleje - **50 g** mungo klíčků - **0,5 čajové lžičky** chilli vloček - **2 polévkové lžíce** zelené jarní cibulky (nasekané) - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej

Zahřejte olej na pánvi, orestujte šalotku a česnek, poté přidejte mrkev a papriku. Smažte 2–3 minuty. Přidejte tofu, mungo klíčky a uvařené nudle. Smíchejte s omáčkou z kroku 3 a dochutěte chilli a Kikkoman Sezamovým olejem. Hotový pokrm rozdělte na talíře a ozdobte nasekanou zelenou

jarní cibulkou.