KIKKOMAN

Tofu-sieniwokki udon-nuudeleilla

kokonaisaika **25 min** **10 min** esivalmistelut **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.658 kJ / 635 kcal

Rasva: **18 g** Proteiini: **28 g**
Hiilihydraatit: **98 g**

AINEKSET

2 annosta

Tofu:

150 g	tofua
70 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 tl	hunajaa
1	valkosipulinkynsi silputtuna
80 ml	riisiviiniä
1	tuore timjamin oksa

Sienet:

150 g	osterivinokkaita
150 g	herkkusieniä
150 g	metsäsieniä
150 g	aasialaisia sieniä (esim. siitake, enoki, shimeji)
3	valkosipulinkynttä
1	purjo (vain valkoinen osa)
1	kourallinen babypinaattia
kourallinen	
400 g	udon-nuudeleita
100 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	tuoretta timjamin oksaa
	Ruokaöljyä paistamiseen (esim. rypsiöljyä)

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa tofu kuutioiksi ja laita kulhoon. Lisää Kikkomanin soijakastike, hunaja, valkosipuli, riisiviini ja timjami. Sekoita hyvin.

Vaihe 2

Paloittele sienet. Silppua valkosipuli ja viipaloi purjo.

Vaihe 3

Kuumenna öljy pannulla. Valuta tofu ja säästä marinadi. Paista tofu pannulla kullanruskeaksi ja ota pois pannulta.

Vaihe 4

Kuumenna pannu uudelleen ja paista sieniä kovalla lämmöllä 1–2 minuuttia, kunnes ne alkavat ruskistua. Lisää valkosipuli sekä purjo ja paista minuutin verran. Lisää pinaatti ja tofu ja jatka paistamista minuutti. Lisää nuudelit, Kikkomanin soijakastike sekä timjami ja sekoita hyvin. Lisää jäljelle jäänyt tofun marinadi. Jatka paistamista minuutin ajan.

Vaihe 5

Annostele wokki lautasille ja tarjoile.