

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 kullanuskeaksi 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.