

Chow mein tofulla ja kasviksilla

kokonaisaika **15 min** 10 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.373 kJ / 328 kcal

Rasva: **5,4 g** Proteiini: **15,7 g**

Hiilihydraatit: **55,7 g**

AINEKSET

2 annosta

125 g	chow mein -nuudeleita (puolikas pakkaus)
1	salottisipuli
3,5	valkosipulinkynttä
0,5	punainen paprika
50 g	porkkanaa
100 g	maustamatonta tofua
1 rkl	vehnäjauhoa
60 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
75 ml	vettä
1 tl	perunajauhoa
50 ml	öljyä
50 g	mungpavun ituja
0,5 tl	chilihiutaleita
2 rkl	kevätsipulia (pilkottuna)
2 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

125 g chow mein -nuudeleita (puolikas pakkaus) - **1** salottisipuli - **3,5** valkosipulinkynttä - **0,5** punainen paprika - **50 g** porkkanaa
Keitä chow mein -nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Silppua salottisipuli ja valkosipuli. Leikkaa paprika ja porkkana suikaleiksi.

Vaihe 2

100 g maustamatonta tofua - **1 rkl** vehnäjauhoa - **30 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Leikkaa tofu kuutioiksi ja marinoidi niitä 5 minuuttia Kikkomanin soijakastikkeessa. Pyörittele tofunpalat sitten jauhoissa ja paista kullanuskeiksi. Laita palat talouspaperin päälle.

Vaihe 3

30 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **75 ml** vettä - **1 tl** perunajauhoa
Sekoita Kikkomanin soijakastike, vesi ja perunajauhot.

Vaihe 4

50 ml öljyä - **50 g** mungpavun ituja - **0,5 tl** chilihiutaleita - **2 rkl** kevätsipulia (pilkottuna) - **2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Lämmitä öljy pannulla ja kuullota salottisipuli ja valkosipuli. Lisää sitten porkkana ja paprika ja jatka paistamista 2-3 minuuttia. Lisää tofu, mungpavun idut ja keitetyt nuudelit. Sekoita joukkoon vaiheessa 3 valmistettu kastike ja mausta chilihiutaleilla ja Kikkomanin seesamiöljyllä. Annostele ruoka lautasille ja koristele pilkotulla kevätsipulilla.

