

Tofu-kasviswokki

kokonaisaika **35 min** 20 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.177 kJ / 521 kcal

Rasva: **39,2 g** Proteiini: **23,8 g**
Hiilihydraatit: **12,4 g**

AINEKSET

2 annosta

- 250 g** kiinteää tofua kuutioituna
- 50 g** vihreitä papuja paloiteltuna
- 50 g** sokeriherneen palkoja viistosti halkaistuna
- 1** pieni punainen chili hienonnettuna
- 1** valkosipulinkynsi hienonnettuna
- 15 g** tuoretta inkivääriä hienonnettuna
- 1** pieni pinaattikiinankaalin varsi (valkoinen osa) suikaloituna
- 50 g** pavunituja
- 5 rkl** öljyä paistamiseen
- 2 rkl** Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml)
- 2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
- Päälle:**
- 1** pieni porkkana erittäin ohueksi suikaloituna
- 20 g** purjoa ohueksi suikaloituna
- 5,5** pientä pinaattikiinankaalin lehteä
- 1** kevätsipuli ohuesti viipaloituna

VALMISTUS

Vaihe 1

Kiehauta vesi wokkipannussa ja ryöppää vihreitä papuja kiehuvässä vedessä noin 2 minuuttia. Poista pannulta, valuta ja aseta sivuun.

Vaihe 2

Ryöppää myös sokeriherneet, valuta ja aseta sivuun.

Vaihe 3

Kaada vesi wokkipannusta, kuivaa pannu ja lisää hieman öljyä. Lisää chili wokkipannuun, kuullota ja poista pannulta.

Vaihe 4

Kuumenna 1 rkl öljyä wokkipannussa. Lisää tofu, paista kaikki puolet kulanruskeaksi ja poista pannulta.

Vaihe 5

Lisää loput öljystä pannuun ja kuullota valkosipulia ja inkivääriä.

Vaihe 6

Lisää pinaattikiinankaalin varret (valkoinen osa) ja pavunidut ja kuullota. Lisää ryöpytyt pavut ja sokeriherneet ja kuullota hetki. Lisää tofu ja pinaattikiinankaalin lehdet.

- 2,5** silopersiljan vartta ilman lehtiä
- 3** korianterin vartta ilman lehtiä

Vaihe 7

Mausta kaikki ainekset riisille tarkoitetulla Kikkoman-maustekastikkeella, Kikkomanin soijakastikkeella ja Kikkomanin seesamiöljyllä.

Vaihe 8

Lisää tofuwokin päälle porkkana- ja purjosuikaleet, pinaattikiinankaalin lehdet, kevätsipuli, paistettu chili, persilja ja korianteri ja tarjoa halutessasi keitetyn basmatiriisin kanssa.