KIKKOMAN

Mapo tofu z pikantną wołowiną i chrupiącą posypką chili

Czas ogółem **30 min** **15 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.604 kJ / 384 kcal

Tłuszcz: **21,8 g** Białko: **31,8 g**
Węglowodany: **14,3 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Posypka:

2 łyżeczki	płatków chili
1 łyżka	rodzynek sułtańskich (lub rodzynek albo żurawiny)
1 łyżka	posiekanych orzeszków ziemnych
1 łyżka	nasion słonecznika
3 łyżeczki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Mapo tofu:

400 g	twardego tofu
1 pęczek	cebuli dymki
1	czerwona papryka
1	ząbek czosnku
2 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
400 g	mielonej wołowiny
400 ml	bulionu mięsnego
2 łyżki	pasty z fasoli i chili (Toban Djan)
4 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	brązowego cukru
	mielony pieprz (syczuański)
1 łyżka	skrobi kukurydzianej

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Posypka:

2 łyżeczki płatków chili - **1 łyżka** rodzynek sułtańskich (lub rodzynek albo żurawiny) - **1 łyżka** posiekanych orzeszków ziemnych - **1 łyżka** nasion słonecznika - **3 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Na dużej patelni upraż płatki chili, rodzynki, orzeszki ziemne i nasiona słonecznika. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman i zdejmij z patelni.

Krok 2

Mapo tofu:

400 g twardego tofu - **1 pęczek** cebuli dymki - **1** czerwona papryka - **1** ząbek czosnku - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **400 g** mielonej wołowiny

Pokrój tofu w kostkę o wymiarach 2x2 cm. Cebulę dymkę pokrój po skosie. Paprykę pokrój w kostkę. Drobno posiekaj czosnek. Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na patelni lub w woku. Dodaj mieloną wołowinę, połowę dymki, paprykę i czosnek i dobrze podsmaż.

Krok 3

400 ml bulionu mięsnego - **2 łyżki** sosu z fasoli i chili (Toban Djan) - **4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** brązowego cukru - mielony pieprz (syczuański)

Dodaj bulion i pastę z fasoli i chili i dobrze wymieszaj. Dodaj kostki tofu i wymieszaj delikatnie, aby się nie rozpadły. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman, cukrem i pieprzem. Gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut.

Krok 4

1 łyżka skrobi kukurydzianej

Wymieszaj skrobię kukurydzianą z 2 łyżkami zimnej wody, a następnie dodaj ją do sosu i mieszaj, aż składniki pokryją się błyszczącą warstwą. Udekoruj danie chrupiącą posypką i resztą dymki. Podawaj z ryżem jaśminowym.