

Makaron stir-fry z tofu: wegetariańskie chow mein

Czas ogółem **15 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.373 kJ / 328 kcal

Tłuszcz: **5,4 g** Białko: **15,7 g**

Węglowodany: **55,7 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

125 g	makaronu chow mein (½ opakowania)
1	szalotka
3,5	zębki czosnku
0,5	czerwonej papryki
50 g	marchewki
100 g	zwykłego tofu
1 łyżka	mąki pszennej
60 ml	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
75 ml	wody
1 łyżeczka	skrobi ziemniaczanej
50 ml	oleju
50 g	kiełków fasoli mung
0,5 łyżeczki	płatków chili
2 łyżki	cebulki dymki (posiekanej)
2 łyżki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

125 g makaronu chow mein (½ opakowania) - **1**

szalotka - **3,5** zębki czosnku - **0,5** czerwonej

papryki - **50 g** marchewki

Makaron chow mein ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Drobnio posiekaj szalotkę i czosnek.

Paprykę i marchewkę pokrój w paski.

Krok 2

100 g zwykłego tofu - **1 łyżka** mąki pszennej - **30**

ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Tofu pokrój w kostkę. Zamarynuj w Sosie sojowym Kikkoman i odstaw na 5 minut. Następnie obtocz tofu w mące i usmaż na złoty kolor. Przełóż na papierowy ręcznik.

Krok 3

30 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman -

75 ml wody - **1 łyżeczka** skrobi ziemniaczanej

Wymieszaj Sos sojowy Kikkoman z wodą i skrobią ziemniaczaną.

Krok 4

50 ml oleju - **50 g** kiełków fasoli mung - **0,5**

łyżeczki płatków chili - **2 łyżki** cebulki dymki

(posiekanej) - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion

sezamu Kikkoman

Rozgrzej oliwę na patelni. Podsmaż szalotkę i czosnek. Dodaj marchewkę i paprykę i smaż przez 2-3 minuty. Dodaj tofu, kiełki fasoli mung i ugotowany makaron. Wymieszaj z sosem z kroku 3 i dopraw płatkami chili i Olejem sezamowym Kikkoman. Gotowe danie nałóż na talerze i udekoruj posiekaną dymką.