KIKKOMAN

Smażony makaron udon z tofu i grzybami

Czas ogółem **25 min** **10 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.658 kJ / 635 kcal

Tłuszcz: **18 g** Białko: **28 g**
Węglowodany: **98 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Tofu:

150 g	tofu
70 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	miodu
1	ząbek czosnku, posiekany
80 ml	wina ryżowego
1	gałązka świeżego tymianku

Grzyby:

150 g	boczniaków
150 g	pieczarek
150 g	grzybów leśnych
150 g	grzybów azjatyckich
3	ząbki czosnku
1	kawałek pora (tylko biała część)
1 garść	szpinaku baby
400 g	makaronu udon
100 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	1-2 gałązki świeżego tymianku (opcjonalnie)
	Olej do smażenia (np. rzepakowy)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój tofu w kostkę i przełóż do miski. Dodaj Sos sojowy Kikkoman, miód, czosnek, wino ryżowe i tymianek. Dokładnie wymieszaj.

Krok 2

Pokrój grzyby na równe kawałki. Drobno posiekaj czosnek i pokrój pora.

Krok 3

Rozgrzej odrobinę oleju do smażenia na patelni. Odcedź tofu z marynaty i smaż na patelni, aż się zezłoci. Zachowaj marynatę. Zdejmij tofu z patelni.

Krok 4

Ponownie rozgrzej patelnię i smaż grzyby na dużym ogniu przez 1-2 minuty, aż zaczną brązowieć. Dodaj czosnek i pora i smaż przez około 1 minutę. Dodaj szpinak i tofu i smaż przez kolejną 1 minutę. Dodaj makaron udon, Sos sojowy Kikkoman i zioła i dobrze wymieszaj. Dodaj pozostałą marynatę. Smaż wszystko przez około 1 minutę.

Krok 5

Podawaj gotowe danie na talerzach.