KIKKOMAN

Stir-fry z tofu i warzywami

Czas ogółem **35 min** **20 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.177 kJ / 521 kcal

Tłuszcz: **39,2 g** Białko: **23,8 g**
Węglowodany: **12,4 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

250 g	twardego tofu w kostkach
50 g	pokrojonej zielonej fasolki szparagowej
50 g	groszku cukrowego przepołowionego skośnie
1	drobno posiekana, mała czerwona papryczka chili
1	ząbek czosnku w drobnej kostce
15 g	świeżego imbiru w drobnej kostce
1	mała łodyżka kapusty pak-choy (biała część) – w paskach
50 g	kiełków fasoli
5 łyżki	oleju do smażenia
2 łyżki	Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Do przybrania:

1	mała marchewka w drobnych słupkach
20 g	pora w cienkich paskach
5,5	liści małej kapusty pak-choy
1	drobno pokrojona cebula dymka
2,5	listki z 2-3 łodyżek pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Blanszuj fasolkę we wrzątku w woku przez około 2 minuty. Następnie odcedź ją i odstaw na bok.

Krok 2

Zblanszuj również groszek cukrowy, odcedź i odstaw.

Krok 3

Wylej wodę, osusz wok i dodaj trochę oleju. Wrzuć papryczkę chili, obsmaż ją na dużym ogniu i wyłóż z woka.

Krok 4

Podgrzej w woku łyżkę oleju. Dodaj tofu, obsmaż ze wszystkich stron na złotobrązowo i wyłóż z woka.

Krok 5

Dodaj do woka czosnek i imbir. Podsmaż w pozostałym oleju.

Krok 6

Dodaj łodygi pak-choy (białe części) i kiełki fasoli. Podsmaż krótko w wysokiej temperaturze. Dodaj tofu i liście pak-choy.

Krok 7

3	listki z 3 łodyżek kolendry	Całość dopraw przyprawą Kikkoman do ryżu, sosem sojowym Kikkoman i olejem sezamowym Kikkoman.

Krok 8

Na tofu wyłóż drobno pociętą marchewkę i por, liście pak-choy, dymkę, podsmażone chili, pietruszkę i kolendrę. Danie można podać z gotowanym ryżem basmati,