KIKKOMAN

Tofuwok med sopp og udon-nudler

total tid **25 min.** **10 min.** tilberedningstid **15 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.658 kJ / 635 kcal

Fett: **18 g** Protein: **28 g**
Karbohydrater: **98 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Tofu:

150 g	tofu
0,7 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ts	honning
1	hvitløksfedd, hakket
0,8 dl	risvin
1	kvist fersk timian

Sopp:

150 g	østerssopp
150 g	champignon
150 g	villsopp
150 g	asiatisk sopp (f.eks. enoki, shiitake, shimeji)
3	hvitløksfedd
1	purreløk (kun den hvite delen paranthesis)
1 håndfull	babyspinat
400 g	udon-nudler
1 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
	Kvister fersk timian (valgfritt)
	Matolje (f.eks. rapsolje)

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær tofuen i terninger og legg i en bolle. Tilsett Kikkoman Soyasaus, honning, hvitløk, risvin og timian. Bland alt grundig.

Steg 2

Skjær soppen i like store biter. Finhakk hvitløken og skjær purreløken i skiver.

Steg 3

Varm opp litt olje i pannen. Sil marinaden av tofuen og stek tofuen i pannen til den er gyllenbrun. Ta vare på marinaden. Ta tofuen ut av pannen.

Steg 4

Varm opp pannen igjen og wokk soppen på høy varme i 1-2 minutter til den begynner å bli brun. Tilsett hvitløk og purreløk og wokk i ca. 1 minutt. Tilsett spinat og tofu og wokk alt sammen i ytterligere 1 minutt. Tilsett udon-nudler, Kikkoman Soyasaus og urter og bland godt. Tilsett resten av tofumarinaden. Wokk alt i ca. 1 minutt.

Steg 5

Server den ferdige retten på tallerkener.