

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.