

Salat med stekt tofu og nudler

total tid **30 min.** 30 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):

2.202 kJ / 526 kcal

INGREDIENSER

4 porsjoner

400 g	tofu
11 ss	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
200 g	pasta
240 g	avokado
1	agurk
240 g	mango
160 g	salatblanding
Dressing:	
100 g	naturell yoghurt
2,5 ss	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær tofuen i skiver, legg i en bolle og tilsett Ponzusaus. Mariner i kjøleskapet i 20 minutter.

Steg 2

Skrell mangoen og avokadoen, og del dem i skiver.

Steg 3

Del også agurken i skiver.

Steg 4

Kok pasta etter anvisning på pakken.

Steg 5

Stek tofuen i en varm stekepanne med olivenolje.

Steg 6

Tilbered dressingen i en liten skål.

Steg 7

Anrett pasta, salatblanding, avokado, mango, agurk og tofu på en tallerken. Topp med dressing.