

Tofu-wok med grønnsaker

total tid **35 min.** 20 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.177 kJ / 521 kcal

Fett: **39,2 g** Protein: **23,8 g**
Karbohydrater: **12,4 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

250 g	grønne bønner i biter
50 g	sukkererter halvert diagonalt
50 g	olje til steking, f.eks. olivenolje eller rapsolje
1	finhakket liten rød chili
1	fast tofu i terninger
15 g	finhakket fedd hvitløk
1	finhakket fersk ingefær
50 g	liten pak choi (hvit del) i strimler
5 ss	bønnespirer
2 ss	<u>Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)</u>
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
Tilbehør	
1	liten gulrot i strimler
20 g	purre i strimler
5,5	små pak choi-blader
1	finhakket vårløk
2,5	Bladpersille
3	Koriander

TILBEREDNING

Steg 1

Kok opp vann i en wokpanne eller stekepanne.

Steg 2

Tilsett grønne bønner og sukkererter, og kok i ca. 2 minutter. Skru av varmen, la vannet renne av og sett til side.

Steg 3

Tøm ut vannet i pannen, tørk den godt og tilsett litt olje.

Steg 4

Tilsett chili, stek raskt og sett til side.

Steg 5

Varm opp 1 ss olje.

Steg 6

Tilsett tofu, stek den på alle sider til de er gyllenbrune og sett til side.

Steg 7

Ha hvitløk og ingefær i pannen, og stek i resten av oljen. Tilsett pak choi og bønnespirer, deretter bønner og sukkererter. Stek raskt.

Steg 8

Tilsett tofu. Ha i Kikkoman Krydder til Sushi-Ris, Kikkoman soyasaus og Kikkoman sesamolje. Topp woken med gulrot- og purrestrimler, pak choi, vårløk, stekt chili, persille og koriander, og server gjerne med kokt basmatiris.