KIKKOMAN

Tofu- & svampwok med udonnudlar

Total tid **25 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.658 kJ / 635 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

Tofu:

150 g	tofu
70 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 tsk	honung
1	vitlöksklyfta, hackad
80 ml	risvin
1	kvist färsk timjan

Svampar:

150 g	ostronsvamp
150 g	knappsvamp
150 g	vilda svampar
150 g	asiatiska svampar
3	vitlöksklyftor
1	purjolök (endast den vita delen)
1 handfull	babyspenat
400 g	udonnudlar
100 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	1-2 kvistar färsk timjan (valfritt)
	Olja för stekning (t.ex. raps)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär tofun i tärningar och lägg i en skål. Tillsätt Kikkoman sojasås, honung, vitlök, risvin och timjan. Blanda allt ordentligt.

Steg 2

Skär svampen i lika stora bitar. Finhacka vitlöken och skiva purjolöken.

Steg 3

Gör såhär: Hetta upp lite matolja i pannan. Häll av tofun från marinaden och stek i pannan tills den är gyllenbrun. Behåll marinaden. Lägg undan tofun på en tallrik.

Steg 4

Hetta upp pannan igen och fräs svampen på hög värme i 1-2 minuter tills den börjar få färg. Tillsätt vitlök och purjolök och fräs i ca 1 minut. Tillsätt spenaten och tofun och fräs tillsammans i ytterligare 1 minut. Tillsätt udonnudlarna, Kikkoman sojasås och örter och blanda väl. Tillsätt resterande tofumarinad. Fräs allt i ca 1 minut.

Steg 5

Servera den färdiga rätten på tallrikar.