

Nudelskål med jordnötstofu

Total tid **16 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **6 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.723 kJ / 412 kcal

Fett: **18,4 g** Protein: **21,5 g**
Kolhydrater: **39,5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

180 g	tofu
1 msk	<u>Kikkoman rostad</u> <u>sesamolja</u>
2 msk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>
1 msk	jordnötssmör
2 msk	limejuice
1 msk	hackade jordnötter
0,5	röd paprika
0,5	lång gurka
0,5	zucchini
40 g	rödkål
40 g	kokta ärtor
200 g	kokta risnudlar
2 msk	färsk koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

180 g tofu - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** jordnötssmör - **2 msk** limejuice - **1 msk** hackade jordnötter

Blanda Kikkoman sojasås med jordnötssmör och limejuice. Skiva tofun och stek den i Kikkoman Sesamolja. Tillsätt såsblandningen och fräs ytterligare en minut. Strö över jordnötterna.

Steg 2

0,5 röd paprika - **0,5** lång gurka - **0,5** zucchini - **40 g** rödkål - **40 g** kokta ärtor - **200 g** kokta risnudlar - **2 msk** färsk koriander

Skiva grönsakerna och lägg dem i en matlåda tillsammans med tofun, kokta ärtor, nudlar och koriander.