

Tofu & wokade nudlar: Vegetarisk Chow Mein

Total tid **15 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 5 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.373 kJ / 328 kcal

Fett: **5,4 g** Protein: **15,7 g**

Kolhydrater: **55,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

125 g	chow mein nudlar (½ paket)
1	schalottenlök
3,5	vitlösklyftor
0,5	röd paprika
50 g	morot
100 g	neutral tofu
1 msk	vetemjöl
60 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
75 ml	vatten
1 tsk	potatisstärkelse
50 ml	olja
50 g	mungbönsgroddar
0,5 tsk	chiliflakes
2 msk	salladslök (hackad)
2 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>

FÖRBEREDELSE

Steg 1

125 g chow mein nudlar (½ paket) - **1**

schalottenlök - **3,5** vitlösklyftor - **0,5** röd paprika - **50 g** morot

Koka chow mein nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Finhacka schalottenlök och vitlök. Skär paprikan och moroten i strimlor.

Steg 2

100 g neutral tofu - **1 msk** vetemjöl - **30 ml**

Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Skär tofun i tärningar, marinera i Kikkoman sojasås och ställ åt sidan i 5 minuter. Täck sedan tofun med mjöl och stek tills den är gyllenbrun. Lägg på en pappershandduk.

Steg 3

30 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **75 ml**

vatten - **1 tsk** potatismjöl

Blanda Kikkoman sojasås med vattnet och potatismjölet.

Steg 4

50 ml olja - **50 g** mungbönsgroddar - **0,5 tsk**

chiliflakes - **2 msk** salladslök (hackad) - **2 msk**

Kikkoman rostad sesamolja

Hetta upp oljan i en panna, fräs schalottenlök och vitlök, tillsätt sedan morot och paprika. Stek i 2-3 minuter. Tillsätt tofun, mungbönor och kokta nudlar. Blanda med såsen från steg 3 och smaka av med chiliflakes och Kikkoman Sesamolja. Lägg den färdiga rätten på tallrikar och garnera med den hackade salladslöken.