KIKKOMAN

Wokad tofu med grönsaker

Total tid **35 Min.** **20 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.177 kJ / 521 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

250 g	fast tofu, i kuber
50 g	haricot verts, i bitar
50 g	sockerärtor, diagonalt halverade
1	liten röd chilipeppar, finhackad
1	vitlöksklyfta, finhackad
15 g	färsk ingefära, finhackad
1	små pak choi -stjälkar (vita delen), i strimlor
50 g	böngroddar
5 msk	stekolja
2 msk	Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml)
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 msk	Kikkoman rostad sesamolja

För garnering:

1	liten morot, i mycket fina strimlor
20 g	purjolök, i fina strimlor
5,5	små pak choi-blad
1	vårlök, fint skivad
2,5	stjälkar bladpersilja, plocka av bladen
3	stjälkar koriander, plocka av bladen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanchera haricot verts i kokande vatten i en wokgryta i ca 2 minuter, ta bort, låt rinna av och lägg åt sidan.

Steg 2

Blanchera sockerärtor, låt rinna av och lägg åt sidan

Steg 3

Häll av vattnet från wokpannan, torka wokpannan och tillsätt lite olja. Tillsätt chilipeppar, fräs och ta bort.

Steg 4

Hetta upp 1 msk olja i wokpannan. Tillsätt tofu, stek alla sidor tills de är gyllenbruna och ta bort.

Steg 5

Tillsätt vitlök och ingefära i wokpannan och stek i resterande olja.

Steg 6

Lägg till pak choi stjälkar (vita delen) och böngroddar och rör om. Tillsätt blancherade haricot verts och sockerärtor och stek snabbt. Lägg till tofu och pak choi blad.

Steg 7

Krydda allt med Kikkoman risvinäger till sushiris, Kikkoman sojasås och Kikkoman sesamolja.

Steg 8

Toppa den stekta tofun med morot och purjolöksstrimlor, pak choi blad, vårlök, stekt chili, persilja och koriander och servera med kokt basmatiris om så önskas.