

# Tofu ve mantarlı udon noodle sote

toplam süre **25 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2.658 kJ / 635 kcal**

Yağ: **18 gr** Protein: **28 gr**  
Karbonhidrat: **98 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

**Tofu:**

**150 gr**

tofu

**70 ml**

Kikkoman Doğal Olarak  
Fermente Soya Sosu

**1 tatlı kaşığı** bal

**1**

diş sarımsak (doğranmış)

**80 ml**

pirinç şarabı

**1**

dal taze kekik

**Mantarlar:**

**150 gr**

istiridye mantarı

**150 gr**

kültür mantarı

**150 gr**

yabani mantar

**150 gr**

Asya mantarı

**3**

diş sarımsak

**1**

adet pırasa (sadece  
beyaz kısmı)

**1 avuç**

mini ıspanak

**400 gr**

udon noodle

**100 ml**

Kikkoman Doğal Olarak  
Fermente Soya Sosu

1-2 dal taze kekik (isteğe  
bağlı)

Kızartma yağı (örneğin,  
kanola yağı)

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Tofuyu küp şeklinde doğrayıp bir kaseye alın. Kikkoman Soy Sauce, bal, sarımsak, pirinç şarabı ve kekiği ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

### Adım 2

Mantarları eşit parçalara kesin. Sarımsağı ince ince doğrayın ve pırasayı dilimleyin.

### Adım 3

Tavada biraz sıvı yağ ısıtın. Tofuyu marinasyondan süzerek tavada altın rengis alana kadar kızartın. Marinasyon sosunu saklayın. Tofuyu tavadan alın.

### Adım 4

Tavayı tekrar ısıtın ve mantarları yüksek ateşte 1-2 dakika kadar, kızarmaya başlayana kadar soteleyin. Sarımsak ve pırasayı ekleyin, yaklaşık 1 dakika soteleyin. Ispanak ve tofuyu ekleyip birlikte 1 dakika daha soteleyin. Udon noodle, Kikkoman Soy Sauce ve baharatları ekleyip iyice karıştırın. Kalan tofu marinasyonunu ekleyin. Tüm malzemeleri yaklaşık 1 dakika daha soteleyin.

### Adım 5

Yemeği tabaklara servis edin.