KIKKOMAN

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.