KIKKOMAN

Tofu kızartma eriştesi: Vejetaryen Chow Mein

toplam süre **15 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi **5 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.373 kJ / 328 kcal

Yağ: **5,4 gr** Protein: **15,7 gr**
Karbonhidrat: **55,7 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

125 gr	chow mein eriştesi (½ paket)
1	arpacık soğanı
3,5	diş sarımsak
0,5	kırmızı dolmalık biber
50 gr	havuç
100 gr	sade tofu
1 yemek kaşığı	buğday unu
60 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
75 ml	su
1 tatlı kaşığı	patates nişastası
50 ml	yağ
50 gr	maş fasulyesi filizi
0,5 tatlı kaşığı	pul biber
2 yemek kaşığı	yeşil taze soğan (doğranmış)
2 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

125 gr chow mein eriştesi (½ paket) - **1** arpacık soğanı - **3,5** diş sarımsak - **0,5** kırmızı dolmalık biber - **50 gr** havuç
Chow mein noodle'ları paket talimatlarına göre pişirin. Arpacık soğanı ve sarımsağı ince ince doğrayın. Dolmalık biber ve havucu şeritler halinde kesin.

Adım 2

100 gr sade tofu - **1 yemek kaşığı** buğday unu - **30 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Tofuyu küpler halinde kesin, Kikkoman soya sosu ile marine edin ve 5 dakika bekletin. Ardından tofuyu una bulayın ve kızarana kadar kızartın. Kağıt havlu üzerine aktarın.

Adım 3

30 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **75 ml** su - **1 tatlı kaşığı** patates nişastası
Kikkoman soya sosunu su ve patates nişastası ile karıştırın.

Adım 4

50 ml yağ - **50 gr** maş fasulyesi filizi - **0,5 tatlı kaşığı** pul biber - **2 yemek kaşığı** yeşil taze soğan (doğranmış) - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
Yağı bir tavada ısıtın, arpacık soğanı ve sarımsağı soteleyin, ardından havuç ve dolmalık biberi ekleyin. 2-3 dakika kızartın. Tofu, maş fasulyesi filizi ve pişmiş eriştеyi ekleyin. Adım 3'teki sosla karıştırın ve pul biber ve Kikkoman susam sağı ile baharatlayın. Bitmiş yemeği tabaklara koyun ve doğranmış yeşil taze soğanlarla süsleyin.