

Стир-фрай с тофу, грибами и удоном

Общее время **25 мин** 10 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 658 кДж / 635 ккал

Жиры: **18 г** Белки: **28 г**

Углеводы: **98 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Тофу:

150 г

тофу

70 мл

соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

1 ч. л.

мёда

1

зубчик чеснока,
рубленый

80 мл

рисового вина

1

веточка свежего
тимьяна

Грибы:

150 г

вешенок

150 г

шампиньонов

150 г

лесных грибов

150 г

азиатских грибов

3

зубчика чеснока

1

лука-порей (только
белая часть)

1 горсть

горсть молодого
шпината

400 г

лапши удон

100 мл

соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

1-2 веточки свежего
тимьяна (по желанию)
Растительное масло для
жарки (например,
рапсовое)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарежьте тофу кубиками. Добавьте к нему соевый соус Kikkoman, мёд, чеснок, рисовое вино и тимьян. Всё тщательно перемешайте.

Шаг 2

Нарежьте грибы на одинаковые кусочки. Чеснок мелко порубите, а лук-порей нарежьте тонкими ломтиками.

Шаг 3

Разогрейте в сковороде немного растительного масла. Слейте воду с тофу (сохраните ее) и обжарьте на сковороде до золотистой корочки. Снимите тофу со сковороды.

Шаг 4

Снова разогрейте сковороду и обжарьте грибы, помешивая, на сильном огне в течение 1-2 минут, пока они не начнут подрумяниваться. Добавьте чеснок и лук-порей и жарьте, помешивая, около 1 минуты. Добавьте шпинат и тофу и жарьте, помешивая, еще 1 минуту. Добавьте лапшу удон, соевый соус Kikkoman и травы и хорошо перемешайте. Добавьте оставшуюся воду для тофу. Готовьте все вместе еще около 1 минуты.

Шаг 5

Готовое блюдо подавайте на тарелках.

