KIKKOMAN

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.