KIKKOMAN

Tofu Stir-Fry cu Legume

Timp total **35 min.** **20 min.** timp de preparare **15 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.177 kJ / 521 kcal

Grăsimi: **39,20 g** Proteine: **23,80 g**
Carbohidrați: **12,40 g**

INGREDIENTE

2 Porții

250 g	tofu ferm, tăiat cuburi
50 g	păstăi de fasole verde, tăiate bucăți
50 g	păstăi de mazăre mangetout (snow peas), tăiate oblic în jumătăți
1	ardei chili roșu mic, tocat fin
1	cățel de usturoi, tocat fin
15 g	ghimbir proaspăt, tocat fin
1	pak choi mic, tăiate fâșii (tulpinile albe)
50 g	germeni de fasole
5 lingură	ulei pentru prăjit
2 lingură	Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman (125 ml)
2 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
1 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
1	morcov mic, tăiat julienne foarte fin
20 g	praz, tăiat fâșii fine
5,5	frunze mici de pak choi
1	fir de ceapă verde, feliat fin
2,5	frunzele de fire de pătrunjel cu frunză plată
3	frunzele de fire de coriandru proaspăt

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

Fierbe păstăile de fasole verde în apă clocotită, într-un wok sau într-o cratiță, timp de aproximativ 2 minute. Scoate-le, scurge-le bine și pune-le deoparte.

Pasul 2

Procedează la fel cu păstăile de mazăre mangetout. Opărește-le scurt, apoi scurge-le și păstrează-le deoparte.

Pasul 3

Golește apa din wok și șterge-l. Adaugă puțin ulei și călește rapid ardeiul chili tocat. Scoate-l și păstrează-l pentru decor.

Pasul 4

Adaugă 1 lingură de ulei în wok și prăjește cuburile de tofu pe toate laturile până devin aurii și ușor crocante. Scoate tofu-ul și pune-l deoparte.

Pasul 5

În uleiul rămas, călește usturoiul și ghimbirul până când își eliberează aromele.

Pasul 6

Adaugă tulpinile albe de pak choi și germenii de fasole și gătește-le rapid, amestecând constant. Încorporează apoi fasolea verde și păstăile de

mazăre opărite și continuă să gătești pentru scurt timp. Adaugă tofu-ul și frunzele de pak choi.

Pasul 7

Asezonează preparatul cu Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman, Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural și Ulei de Susan Prăjit Kikkoman. Amestecă bine pentru a distribui uniform aromele.

Pasul 8

Presară deasupra morcovul și prazul tăiate julienne, frunzele de pak choi, ceapa verde, ardeiul chili prăjit, pătrunjelul și coriandrul proaspăt.

Servește imediat. Dacă dorești, poți acompania preparatul cu orez basmati gătit pentru o masă completă și echilibrată.