KIKKOMAN

Noodles udon saltati con tofu e funghi

Tempo totale **25 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.658 kJ / 635 kcal

Grassi: **18 g** Proteine: **28 g**
Carboidrati: **98 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per il tofu:

150 g	di tofu
70 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino	di miele
1	spicchio d'aglio, tritato
80 ml	di vino di riso
1	rametto di timo fresco

Per i funghi:

150 g	di funghi pleurotus
150 g	funghi champignon
150 g	funghetti di bosco
150 g	di funghi asiatici
3	spicchi d'aglio
1	porro (solo la parte bianca)
1 pugno	di spinaci
400 g	di noodles udon
100 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
	rametti di timo fresco (opzionale)
	Olio per friggere (es. colza)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Taglia il tofu a cubetti e mettilo in una ciotola. Aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman, il miele, l'aglio, il vino di riso e il timo. Mescola tutto accuratamente.

Passaggio 2

Taglia i funghi in pezzi di dimensioni uguali. Trita finemente l'aglio e taglia il porro.

Passaggio 3

Scalda un po' d'olio da cucina nella padella. Scola il tofu dalla marinata e fallo rosolare in padella fino a doratura. Conserva la marinata. Rimuovi il tofu dalla padella.

Passaggio 4

Riscalda la padella e fai saltare i funghi a fuoco alto per 1-2 minuti finché iniziano a dorarsi. Aggiungi l'aglio e il porro e fai saltare per circa 1 minuto. Aggiungi gli spinaci e il tofu e fai saltare insieme per un altro minuto. Aggiungi i noodles udon, la Salsa di Soia Kikkoman e le erbe aromatiche, mescolando bene. Aggiungi la marinata del tofu rimanente e fai saltare il tutto per circa 1 minuto.

Passaggio 5

Impiatta e servi.