

Bowl di noodle con tofu e arachidi

Tempo totale **16 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **6 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.723 kJ / 412 kcal

Grassi: **18,4 g** Proteine: **21,5 g**

Carboidrati: **39,5 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

180 g di tofu
1 cucchiaio Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
2 cucchiari Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio di burro di arachidi
2 cucchiari di succo di lime
1 cucchiaio di arachidi tritate
0,5 peperone rosso
0,5 cetriolo lungo
0,5 zucchina
40 g di cavolo rosso
40 g di piselli cotti
200 g di spaghetti di riso cotti
2 cucchiari di coriandolo fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

180 g di tofu - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **2 cucchiari** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di burro di arachidi - **2 cucchiari** di succo di lime - **1 cucchiaio** di arachidi tritate

Mescola la salsa di soia Kikkoman con il burro di arachidi e il succo di lime. Taglia il tofu a fette e friggilo nell'olio di sesamo Kikkoman. Aggiungi il mix di salsa e friggi per un altro minuto. Cospargi con le arachidi.

Passaggio 2

0,5 peperone rosso - **0,5** cetriolo lungo - **0,5** zucchina - **40 g** di cavolo rosso - **40 g** di piselli cotti - **200 g** di spaghetti di riso cotti - **2 cucchiari** di coriandolo fresco

Taglia le verdure e mettile in un contenitore per pranzo insieme al tofu, ai piselli cotti, ai noodles e al coriandolo.