KIKKOMAN

Tofu saltato in padella con verdure

Tempo totale **35 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.177 kJ / 521 kcal

Grassi: **39,2 g** Proteine: **23,8 g**
Carboidrati: **12,4 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

250 g	di tofu, a cubetti
50 g	di fagiolini, tagliati a pezzetti
50 g	di taccole tagliate a metà in diagonale
1	peperoncino rosso piccolo, tagliato finemente
1	spicchio d'aglio, tagliato finemente
15 g	di zenzero fresco, tagliato finemente
1	Gambi (parte bianca) di 1 piccolo pak choi (cavolo cinese) a strisce
50 g	di germogli di soia
5 cucchiai	di olio per friggere
2 cucchiai	Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml)
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

Per la guarnizione:

1	carota piccola, a listarelle finissime
20 g	di porro, tagliato finemente
5,5	foglie di un cavolo cinese piccolo
1	cipollotto, tagliato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Sbollentare in acqua i fagiolini in un wok per circa 2 minuti, scolarli e metterli da parte.

Passaggio 2

Sbollentare anche le taccole, scolarle e metterle da parte.

Passaggio 3

Eliminare l'acqua dal wok, asciugarlo e versarvi un po' d'olio. Aggiungere il peperoncino, far rosolare e togliere.

Passaggio 4

Scaldare 1 cucchiaio di olio nel wok. Aggiungere il tofu, friggerlo su tutti i lati fino a doratura e rimuoverlo.

Passaggio 5

Aggiungere l'aglio e lo zenzero e fare soffriggere con l'olio rimasto.

Passaggio 6

Aggiungere i gambi (parte bianca) del cavolo cinese, i germogli di soia e far saltare. Aggiungere la soia e le taccole sbollentate e far saltare brevemente. Aggiungere il tofu e le foglie di cavolo cinese.

finemente

2,5 gambi di prezzemolo a foglie lisce, eliminando le foglie

3 gambi di coriandolo, eliminando le foglie

Passaggio 7

Condire tutto con l'aceto di riso Kikkoman, la salsa di soia Kikkoman e l'olio di sesamo Kikkoman.

Passaggio 8

Guarnire il tofu saltato in padella con striscioline di carota e porro, foglie di cavolo cinese, cipollotto, peperoncino saltato, prezzemolo e coriandolo e servire con riso basmati cotto, se lo si desidera.