

Salteado de tofu e cogumelos com udon

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.658 kJ / 635 kcal

Gorduras totais: **18 g** Proteína: **28 g**
Hidratos de carbono: **98 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Tofu:

150 g de tofu
70 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

1 colheres de chá de mel

de chá

1 de alho, picado

80 ml de vinho de arroz

1 raminho de tomilho fresco

Cogumelos:

150 g de cogumelos ostra

150 g de cogumelos champignon

150 g de cogumelos selvagens

150 g de cogumelos asiáticos

3 dentes de alho

1 talo de alho francês (só a parte branca)

1 mão cheia de espinafres baby

400 g de noodles udon

100 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

1-2 ramos de tomilho fresco (opcional)

Óleo para fritar (por exemplo, de colza)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte o tofu em cubos e coloque-o numa tigela. Adicione o molho de soja Kikkoman, o mel, o alho, o vinho de arroz e o tomilho. Misture tudo muito bem.

Passo 2

Corte os cogumelos em pedaços iguais. Pique bem o alho e corte o alho francês às rodelas.

Passo 3

Aqueça um pouco de óleo de cozinha numa frigideira. Escorra o tofu da marinada e frite-o na frigideira até ficar dourado. Guarde a marinada. Retire o tofu da frigideira.

Passo 4

Aqueça novamente a frigideira e frite os cogumelos em lume alto durante 1-2 minutos até começarem a dourar. Adicione o alho e o alho francês e refogue durante cerca de 1 minuto. Adicione os espinafres e o tofu e frite-os durante mais 1 minuto. Adicione os noodles udon, o molho de soja Kikkoman e as ervas aromáticas e misture bem. Adicione a restante marinada de tofu. Salteie tudo durante cerca de 1 minuto.

Passo 5

Sirva o prato acabado.