KIKKOMAN

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 chá de mel
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.