

Salteado de Noodles com Tofu: Chow Mein Vegetariano

Tempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.373 kJ / 328 kcal

Gorduras totais: **5,4 g** Proteína: **15,7 g**
Hidratos de carbono: **55,7 g**

INGREDIENTES

2 Porções

| | |
|---------------------------|---|
| 125 g | de massa chow mein (½ pacote) |
| 1 | chalota |
| 3,5 | dentes de alho |
| 0,5 | pimento vermelho |
| 50 g | de cenoura |
| 100 g | de tofu simples |
| 1 colher de sopa | de farinha de trigo |
| 60 ml | <u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u> |
| 75 ml | de água |
| 1 colher de chá | de fécula de batata |
| 50 ml | de óleo |
| 50 g | de rebentos de feijão mungo |
| 0,5 colher de chá | de malagueta em flocos |
| 2 colheres de sopa | de cebolinha verde (picada) |
| 2 colheres de sopa | <u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u> |

PREPARAÇÃO

Passo 1

125 g de massa chow mein (½ pacote) - **1** chalota - **3,5** dentes de alho - **0,5** pimento vermelho - **50 g** de cenoura

Cozinhe os noodles chow mein de acordo com as instruções da embalagem. Pique bem a chalota e o alho. Corte o pimento e a cenoura em tiras.

Passo 2

100 g de tofu simples - **1 colher de sopa** de farinha de trigo - **30 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Corte o tofu em cubos, deixe marinar em molho de soja Kikkoman e reserve durante 5 minutos. Em seguida, passe o tofu por farinha e frite-o até ficar dourado. Transfira para papel de cozinha.

Passo 3

30 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **75 ml** de água - **1 colher de chá** de fécula de batata

Misture o molho de soja Kikkoman com a água e a fécula de batata.

Passo 4

50 ml de óleo - **50 g** de rebentos de feijão mungo - **0,5 colher de chá** de malagueta em flocos - **2 colheres de sopa** de cebolinha verde (picada) - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Aqueça o óleo numa frigideira, salteie a chalota e o alho e, em seguida, adicione a cenoura e o pimento. Salteie durante 2-3 minutos. Adicione o tofu, os rebentos de feijão mungo e os noodles cozinhados. Misture com o molho do passo 3 e

tempere com flocos de malagueta e óleo de sésamo Kikkoman. Para terminar, decore com a cebolinha.