KIKKOMAN

Tésztatál mogyorós tofuval

Teljes idő **16 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **6 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
1.723 kJ / 412 kcal

Zsír: **18,40 g** Fehérje: **21,50 g**
Szénhidrát: **39,50 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

180 g	tofu
1 ek.	Kikkoman Szezámmagolaj
2 ek.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
1 ek.	mogyoróvaj
2 ek.	lime-lé
1 ek.	aprított földimogyoró
0,5	piros paprika
0,5	hosszú uborka
0,5	cukkini
40 g	lilakáposzta
40 g	főtt zöldborsó
200 g	főtt rizstészta
2 ek.	friss koriander

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

180 g tofu - **1 ek.** Kikkoman Szezámmagolaj - **2 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **1 ek.** mogyoróvaj - **2 ek.** lime-lé - **1 ek.** aprított földimogyoró
A szójaszószt összekeverjük a mogyoróvajjal és a lime-lével. A tofut felszeleteljük, majd a szezámmagolajon megsütjük. Hozzáadjuk a szószt, és még egy percig pirítjuk. Aprított mogyoróval megszórjuk.

Lépések 2

0,5 piros paprika - **0,5** hosszú uborka - **0,5** cukkini - **40 g** lilakáposzta - **40 g** főtt zöldborsó - **200 g** főtt rizstészta - **2 ek.** friss koriander
A zöldségeket felszeleteljük, majd a tofuval, a főtt borsóval, a tésztával és a korianderrel együtt egy uszonnásdobozba rendezzük.