KIKKOMAN

Salteado de fideos udon con tofu y setas

Tiempo total **25 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.658 kJ / 635 Kcal

Grasas: **18 g** Proteínas: **28 g**
Carbohidratos: **98 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Tofu:

150 g	de tofu
70 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharadita	de miel
1	de ajo picado
80 ml	de vino de arroz
1	ramita de tomillo fresco

Setas:

150 g	de setas ostra
150 g	de champiñones
150 g	de setas silvestres
150 g	de setas asiáticas
3	dientes de ajo
1	ramita de puerro (solo la parte blanca)
1 puñado	de espinacas tiernas
400 g	de fideos udon
100 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
	1-2 ramitas de tomillo fresco (opcional)
	Aceite para freír (p.ej. de colza)

PREPARACIÓN

Pasos 1

Corte el tofu en dados y colóquelos en un bol. Añada la Salsa de Soja Kikkoman, la miel, el ajo, el vino de arroz y el tomillo. Mezcle todo muy bien.

Pasos 2

Pique las setas en trozos iguales. Corte el ajo en láminas finas y el puerro en rodajas.

Pasos 3

Caliente un poco de aceite en la sartén. Escurra el tofu de la marinada y fríalo en la sartén hasta que se dore. Conserve el adobo. Retire el tofu de la sartén.

Pasos 4

Caliente de nuevo la sartén y saltee las setas a fuego fuerte durante 1-2 minutos hasta que empiecen a dorarse. Añada el ajo y el puerro y sofríalos durante 1 minuto. Incorpore las espinacas y el tofu y saltee todo junto durante 1 minuto más. Agregue los fideos udon, la Salsa de Soja Kikkoman y las hierbas y mezcle bien. Vierta el resto de la marinada del tofu. Saltee todo durante aproximadamente 1 minuto.

Pasos 5

Sirva el plato terminado en platos.