

Fideos salteados con tofu: Chow Mein vegetariano

Tiempo total **15 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **5 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1373 kJ / 328 Kcal

Grasas: **5,4 g** Proteínas: **15,7 g**
Carbohidratos: **55,7 g**

INGREDIENTES

2 porciones

125 g de fideos chow mein (½ paquete)
1 chalota
3,5 dientes de ajo
0,5 pimiento rojo
50 g de zanahoria
100 g de tofu natural
1 cucharada de harina de trigo
60 ml Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
75 ml de agua
1 de fécula de patata
cucharadita
50 ml de aceite
50 g de soja mungo
0,5 de escamas de guindilla
cucharadita
2 de cebolleta verde picada
cucharadas
2 Kikkoman aceite de
cucharadas Sésamo Toastado

PREPARACIÓN

Pasos 1

125 g de fideos chow mein (½ paquete) - **1** chalota - **3,5** dientes de ajo - **0,5** pimiento rojo - **50 g** de zanahoria

Cocine los fideos chow mein según las instrucciones del paquete. Pique finamente la chalota y el ajo. Corte el pimiento y la zanahoria en tiras.

Pasos 2

100 g de tofu natural - **1 cucharada** de harina de trigo - **30 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Corte el tofu en dados, marínelo en Salsa de Soja Kikkoman y déjelo reposar durante 5 minutos. Luego reboce el tofu en harina y fríalo hasta que se dore. Páselo a una toalla de papel.

Pasos 3

30 ml Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **75 ml** de agua - **1 cucharadita** de fécula de patata

Mezcle la Salsa de Soja Kikkoman con el agua y la fécula de patata.

Pasos 4

50 ml de aceite - **50 g** de brotes de soja mungo - **0,5 cucharadita** de escamas de guindilla - **2 cucharadas** de cebolleta verde picada - **2**

cucharadas Kikkoman aceite de Sésamo Toastado Caliente el aceite en una sartén, sofría la chalota y el ajo y luego incorpore la zanahoria y el pimiento. Sofría durante 2-3 minutos. Añada el tofu, los brotes de soja mungo y los fideos cocidos. Mezcle con la salsa del paso 3 y sazone con las escamas

de guindilla y Aceite de Sésamo Kikkoman. Sirva el plato terminado y adórnelo con las cebolletas verdes picadas.