KIKKOMAN

Tofu salteado con verduras

Tiempo total **35 Mins.** **20 Mins.** Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.177 kJ / 521 Kcal

Grasas: **39,2 g** Proteínas: **23,8 g**
Carbohidratos: **12,4 g**

INGREDIENTES

2 porciones

250 g	tofu firme en dados
50 g	de judías verdes en pedacitos
50 g	de tirabeques cortados por la mitad en diagonal
1	guindilla pequeña finamente picada
1	diente de ajo finamente picado
15 g	de jengibre fresco finamente picado
1	tallo pequeño de pak choi (parte blanca) en tiras
50 g	de brotes de soja
5 cucharadas	de aceite para freír
2 cucharadas	Kikkoman aderezo para la Preparación del arroz para sushi (125ml)
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado

Para el adorno del plato:

1	zanahoria pequeña en tiras muy finas
20 g	de puerro en tiras finas
5,5	hojas de pak choi pequeño
1	cebolla tierna finamente picada
2,5	tallos de perejil de hoja

PREPARACIÓN

Pasos 1

Ablanda las judías verdes en agua hirviendo en un wok durante unos 2 minutos, retira, escurre y reserva.

Pasos 2

Ablanda también los tirabeques, escurre y reserva.

Pasos 3

Escurre el agua del wok, sécalo y agrega un poco de aceite. Agrega la guindilla, saltea y retira.

Pasos 4

Calienta 1 cucharada de aceite en el wok. Agrega el tofu, Fríe los lados hasta que estén dorados y retira.

Pasos 5

Agrega el ajo y el jengibre al wok y Fríe en el aceite restante.

Pasos 6

Agrega los tallos de pak choi (parte blanca) y los brotes de soja y saltea. Agrega las judías ablandadas y los tirabeques y saltea brevemente. Agrega el tofu y las hojas de pak choi.

Pasos 7

	plana sin hojas
3	tallos de cilantro sin hojas

Adereza todo con aliño Kikkoman para arroz de sushi, salsa de soja Kikkoman y aceite de sésamo Kikkoman.

Pasos 8

Cubre el salteado de tofu con tiras de zanahoria y de puerro, hojas de pak choi, cebolla tierna, guindilla frita, perejil y cilantro y sirve con arroz basmati cocido si lo deseas.