

Wokgerecht met paddenstoelen, tofu en udonnoedels

totale tijd **25 min.** 10 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.658 kJ / 635 kcal

Vetten: **18 g** Eiwitten: **28 g**

Koolhydraten: **98 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Tofu:

150 g

tofu

70 ml

Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus

1 tl

honing

1

knoflookteentje, gehakt

80 ml

rijstwijn

1

takje verse tijm

Paddenstoelen:

150 g

oesterzwammen

150 g

champignons

150 g

wilde paddenstoelen

150 g

Aziatische paddenstoelen
(bv. enoki, shiitake,
shimeji)

3

knoflookteentjes

1

stengel prei (alleen het
witte deel)

1 handvol

babyspinazie

400 g

udonnoedels

100 ml

Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus
1-2 takjes verse tijm
(optioneel)

Olie om te bakken (bv.
raapzaadolie)

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de tofu in blokjes en doe in een kom. Voeg Kikkoman Sojasaus, honing, knoflook, rijstwijn en tijm toe. Meng grondig.

Stap 2

Snijd de paddenstoelen in stukjes van gelijke grootte. Snijd de knoflook fijn en de prei in ringen.

Stap 3

Verhit wat olie in de pan. Pers de marinade uit de tofu en bak goudbruin in de pan. Bewaar de marinade. Haal de tofu uit de pan.

Stap 4

Verhit de pan nogmaals en roerbak de paddenstoelen 1-2 minuten op hoog vuur tot ze bruin beginnen te worden. Voeg knoflook en prei toe en wok 1 minuut. Voeg de spinazie en tofu toe en wok nog 1 minuut. Voeg de udonnoedels, Kikkoman Sojasaus en kruiden toe en meng goed. Voeg de overige tofumarinade toe. Wok alles nog 1 minuut.

Stap 5

Serveer het complete gerecht op borden.