KIKKOMAN

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.