KIKKOMAN

Bowl de nouilles au tofu et sauce cacahuète

durée totale **16 min.** **10 min.** temps de préparation **6 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.723 kJ / 412 kcal

Matières grasses: **18,4 g** Protéines: **21,5 g**
Glucides: **39,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

180 g	de tofu
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	de beurre de cacahuète
2 càs	de jus de citron vert
1 càs	de cacahuètes concassées
0,5	poivron rouge
0,5	concombre long
0,5	courgette
40 g	de chou rouge
40 g	de pois cuits
200 g	de nouilles de riz cuites
2 càs	de coriandre fraîche

PRÉPARATION

Étape 1

180 g de tofu - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de beurre de cacahuète - **2 càs** de jus de lime - **1 càs** de cacahuètes concassées
Mélangez la sauce soja Kikkoman avec le beurre de cacahuète et le jus de citron vert. Coupez le tofu en tranches et faites-le frémir dans l'huile de sésame Kikkoman. Ajoutez le mélange de sauce et faites cuire encore une minute. Parsemez de cacahuètes concassées.

Étape 2

0,5 poivron rouge - **0,5** concombre long - **0,5** courgette - **40 g** de chou rouge - **40 g** de pois cuits - **200 g** de nouilles de riz cuites - **2 càs** de coriandre fraîche
Coupez les légumes et placez-les dans une boîte à lunch avec le tofu, les pois cuits, les nouilles et la coriandre.