KIKKOMAN

Chow Mein végétarien (Sauté de mines au tofu)

durée totale **15 min.** **10 min.** temps de préparation **5 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.373 kJ / 328 kcal

Matières grasses: **5,4 g** Protéines: **15,7 g**
Glucides: **55,7 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

125 g	de nouilles Chow Mein (½ paquet)
1	échalote
3,5	gousses d'ail
0,5	poivron rouge
50 g	de carotte
100 g	de tofu nature
1 càs	de farine de blé
60 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
75 ml	d'eau
1 càc	d'amidon de pomme de terre
50 ml	d'huile
50 g	de germes de haricot mungo
0,5 càc	de flocons de piment
2 càs	d'oignons verts (hachés)
2 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

125 g de nouilles Chow Mein (½ paquet) - **1** échalote - **3,5** gousses d'ail - **0,5** poivron rouge - **50 g** de carotte
Faites cuire les nouilles Chow Mein selon les instructions du paquet. Hachez finement l'échalote et l'ail. Coupez le poivron rouge et la carotte en lanières.

Étape 2

100 g de tofu nature - **1 càs** de farine de blé - **30 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Coupez le tofu en cubes puis faites-le mariner dans la sauce soja Kikkoman. Laissez le tofu s'imprégner pendant 5 minutes. Enrobez ensuite le tofu de farine et faites-le frire jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Transférez sur du papier absorbant.

Étape 3

30 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **75 ml** d'eau - **1 càc** d'amidon de pomme de terre
Mélangez la sauce soja fermentation naturelle Kikkoman avec l'eau et l'amidon de pomme de terre.

Étape 4

50 ml d'huile - **50 g** de germes de haricot mungo - **0,5 càc** de flocons de piment - **2 càs** d'oignons verts (hachés) - **2 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman
Chauffez l'huile dans une poêle, faites sauter l'échalote et l'ail, puis ajoutez la carotte et le poivron rouge. Faites frire pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez le tofu, les germes de haricot mungo et les nouilles cuites. Mélangez avec la sauce de l'étape 3

et assaisonnez avec le piment en flocons et l'huile de sésame grillé Kikkoman. Disposez dans des assiettes et décorez avec les oignons verts ciselés.