

Nudle s tofu

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Nudle uvaříme podle návodu na balení. Mezitím si v malé misce smícháme 2 lžice sójové omáčky, lžice cukru, pepř, 1 lžičku kukuřičného škrobu a 1/4 hrnku vody. Vznikne nám hladká omáčka. Tofu osušíme papírovými ubrousky. Nakrájíme ho na kostky a smícháme ho se 2 lžícemi kukuřičného škrobu. Rozehřejeme si olej na pánvi. Osmahneme tofu, dokud nebude zlatohnědé. Tofu dáme na talíř a pánev utřeme. Do pánve dáme olej a osmahneme pórek, na plátky zázvor a 2 sekané stroužky česneku. Přidáme do pánve tofu, všechno promícháme a nalijeme na to ještě sójovou omáčku. Směs důkladně smícháme a ještě chvíli vaříme, aby vznikla lepkavá omáčka. Podáváme nudle s touto směsí.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Pórek** - 50 g
- **Česnek** - 4 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Zázvor čerstvý** - 5 g
- **Cukr krystal** - 10 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Kukuřičný škrob, bez lepku 200 g** - 20 g
- **Sójová omáčka 170 ml** - 20 g
- **Olej řepkový** - 32 g
- **Tofu natural** - 320 g
- **Slim Pasta® Nudle 270 g** - 320 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

