

Tofulu Kabak Noodle

Toplam 25 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 10 dk

3 kişilik

Kolay

~214 kcal

Açılış 5/10

Tofulu kabak noodle, makarna yerine kabak kullanarak hafif ama protein destekli vegan bir tabak kurar.

Malzemeler

- 3 adet Kabak
- 250 gr Tofu
- 2 yemek kaşığı Soya sosu
- 1 tatlı kaşığı Susam
- 2 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşığı Taze zencefil
- 1 tatlı kaşığı Susam yağı
- 2 dal Taze soğan

Yapılış

1. Kabakları spiral kesiciyle ince şeritlere ayırın ve kağıt havluyla fazla suyunu alın.
2. Tofuyu küp doğrayıp 2 yemek kaşığı soya sosuyla 10 dakika dinlendirin.
3. Tofuyu kızgın tavada 6 dakika renk alana kadar pişirin.
4. Sarımsak, zencefil ve kabak şeritlerini ekleyip yüksek ateşte 3 dakika çevirin.
5. Kalan soya sosu, susam yağı ve taze soğan ekleyin, kabak yumuşayıncaya kadar su salması için 1 dakika daha pişirin.

PÜF NOKTASI

Kabakları tavada kızartırken su salması için 1 dakika daha pişirin.

SERVİS ÖNERİSİ

Üzerine susam serperek sıcak servis edin.

Alerjenler

Soya

Susam