

# Asijské tofu s nudlemi a cukrovým hráškem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 2

**349** kalorií , **0 g** cukrů , **12 g** tuků , **16 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/asijske-tofu-s-nudlemi-a-cukrovym-hraskem>

## Příprava

Připravíme si marinádu na tofu: smícháme 2 lžičky sójové omáčky, jednu lžičku čerstvého nastrohaného zázvoru, utřený jeden stroužek česneku, citrónovou šťávu a lžičku sezamového oleje. Tofu necháme vysušit (15 minut na papírovou utěrku) a poté nakrájíme na kostky o hraně asi 2 cm. Dáme do marinády na 30-60 minut. Mezitím si uvaříme nudle. Tofu opečeme na pánvi dokřupava, pak ještě na pánvi zalijeme zbylou marinádou a 10 sekund povaříme. Poté dáme stranou. Smícháme sezamový a řepkový olej a opečeme na něm jarní cibulku, utřený česnek, nasekanou chilli papričku a strouhaný zázvor a opékáme minutu. Přidáme cukrový hrášek, na proužky nakrájenou papriku a špenát a smažíme 2 minuty. Poté přidáme nudle a sójovou omáčku s limetkovou šťávou a opečeme. Rozdělíme do dvou misek, nahoru dáme kostky tofu a zastříkneme zbylou marinádou. Podáváme posypané koriandrem.

### Tip k receptu

Sezamový olej můžeme nahradit slunečnicovým. Energetická hodnota na jednu porci je: 1373 kJ, 15 g bílkoviny, 45 g sacharidy, 9 g tuk, 4 g vláknina.

## Ingredience

- 195 g tofu
- 85 g čínských nudlí
- 100 g hrášku
- 100 g špenátu
- 3 lžičky sójové omáčky
- 2 lžičky mletého zázvoru
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 2 lžičky sezamového oleje
- 2 lžičky řepkového oleje
- 1 lžíce koriandru
- 2 stroužky česneku
- 1 ks jarní cibulky
- 1/2 ks chilli papričky
- 1 paprika (kapie)
- 1/2 ks limety

## Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Vegetarián, Hlavní chod

