The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Fideus udon amb verdures

2 racions 450 kcal

Ingredients

- **150**-200g de fideus udon
- Verdures (bròquil, pebrot, albergínia)
- Tofu
- **1**-2 grans d'all
- Oli d'oliva
- Sal
- **100ml** de salsa de soja
- **1** i 1/2 cullerades de xarop d'atzavara
- **1 cullerada** de cafè de tahini
- **100ml** d'aigua

PER RACIÓ

Proteïnes	**20 g**
Greixos	**18 g**
Hidrats	**45 g**
Fibra	**6 g**

Elaboració

1. Tallar l'all i el tofu en quadradets
2. Cuinar l'all i el tofu junts en una paella amb oli d'oliva fins que el tofu quedi torrat
3. Reservar
4. Tallar i cuinar les verdures a la mateixa paella amb una mica d'oli d'oliva i sal
5. Reservar també
6. Cuinar els fideus
7. Afegir la salsa de soja, l'aigua, el xarop i el tahini a la paella i cuinar a foc mig-baix durant 2 minuts
8. Afegir-hi els fideus i remenar. Cuinar durant 5-10 minuts
9. Finalment, afegir-hi les verdures i el tofu, servir i escampar llavors de sèsam per sobre

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork