



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Teriyakiwok med risnudlar och krispig tofu

Wok

Broccoli 1 st
Morot 1 st
Rödlök 1 st
Sesamolja 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
🏠 Ägg 1 st

Krispig tofu

Tofu 230 g
Majsstärkelse 1 påse
Paprikapulver ½ msk
Chili flakes 2 krm
Sesamolja 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk

Till servering

Risnudlar, (100 g) ½ förp
Teriyakisås 1 förp

1. Koka risnudlar enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola kallt.
2. **Wok:** Dela broccoli i små buketter och strimla stammen tunt. Skala och skär morötter i tunna strimlor. Strimla rödlök.
3. **Krispig tofu:** Skiva tofu och pressa ut vätska mellan två hushållspapper. Smula sedan i mindre bitar och lägg i en plastpåse. Blanda ihop majsstärkelse med paprikapulver, chili flakes och salt. Häll över i påsen med tofu, förslut och skaka runt så att all tofu täcks.
4. Hetta upp sesamolja i en rymlig stekpanna. Stek tofun på hög värme tills den har fått fin färg och är krispig, ca 8 min (låt tofun få färg innan den vänds runt). Lägg upp på ett fat och spara stekpannan.
5. **Wok:** Hetta upp sesamolja i den använda stekpannan. Woka broccoli, morot och rödlök tills de har fått fin färg, ca 4 min. Tillsätt pressad vitlök.
6. Lägg tillbaka tofun i pannen, gör lite plats i botten och knäck i ägg. Häll på teriyakisåsen och nudlarna och blanda runt allt tills äggen stelnat och allt är varmt, ca 2 min.
7. Servera teriyakiwok med risnudlar och krispig tofu i djupa tallrikar.