

MAKARON UDON Z TOFU I SOSEM MANGO

Składniki na 2 porcje:

- 400 g makaronu gotowanego Udon
- 150 g tofu
- 30 g cukinii
- 20 g kopru włoskiego
- 30 g pieczarek portobello
- 30 g cebuli szalotki
- 3 g papryczki chilli
- 5 g świeżej kolendry

SOS:

- 200 g przecieru z mango PURENA
- 70 g cebuli szalotki
- 10 g czosnku
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1/2 limonki
- 100 ml mleka kokosowego
- sól, pieprz, imbir, curry

SPOSÓB WYKONANIA:

1



Na patelni z oliwą podsmażyć pokrojoną cebulę i drobno posiekany czosnek oraz chili.

2



Dodać przecier z mango, curry i wymieszać. Sos doprawić solą, pieprzem i imbirem.

3



Dodać sok z limonki, miętę i zagotować. Całość gotować ok. 5 min. na małym ogniu.

4



Wlać mleko kokosowe i zmiksować na gładki sos.

5



Makaron udon gotować wg wskazań na opakowaniu. Ser tofu grillować z obu stron na suchej patelni, zdjąć.

6



Na tą samą patelnię wlać trochę oliwy i mocno rozgrzać, następnie dodać pokrojone w słupki warzywa i krótko smażyć na mocnym ogniu.

7



Makaron, warzywa oraz ser tofu połączyć ze sobą, posypać kolendrą i miętą.



Wartości odżywcze:

100 g
71 kcal

1 porcja
421 kcal

Gotowe danie spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.