

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

Yapılış

1. Kabağı ince şeritler halinde hazırlayın.
2. Tofuyu tavada 6 dakika renk alana kadar pişirin.
3. Kabağı ve soya sosunu ekleyip 3 dakika çevirin ve susamla servis edin.

PÜF NOKTASI

Kabağı tavada kısaltmak su salmasını engeller.

SERVİS ÖNERİSİ

Üzerine susam serpererek sıcak servis edin.

Alerjenler

Soya

Susam