KIKKOMAN

Gryderet med græskar og tofu

Samlet tid **50 min.** **50 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
728 kJ / 174 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g	hokkaidogræskar
2 spsk.	rapsolie (2 spsk.)
80 g	løg
250 g	rød peberfrugt
150 g	grøn peberfrugt
1	fed hvidløg
200 g	røget tofu
0,5 tsk.	stødt kommen
0,5 tsk.	stødt koriander
0,5 tsk.	stødt gurkemeje
500 g	tomatpuré
3 dl	vand
30 g	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 spsk.	persille

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær græskar, peberfrugt og tofu i mindre stykker Skær løget i strimler og steg det i olie. Tilsæt derefter krydderier og resten af grøntsagerne, tofu og et fed presset hvidløg.

Step 2

Steg det hele i ca. 10 minutter, tilsæt derefter vand, tomatpuré og sojasauce. Lad det simre i ca. 30 minutter, og rør jævnligt.

Step 3

Drys med persille, og server.