KIKKOMAN

Søde kartofler med fyld af tofu i teriyakisauce med grøntsager

Samlet tid **60 min.** **60 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
1.943 kJ / 464 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

970 g	store eller 4 små søde kartofler (ca. 970 g)
360 g	tofu naturel
6 spsk.	Kikkoman Teriyaki Marinade
160 g	champignon
2 tsk.	smør
60 g	frisk spinat
160 g	cherrytomater

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær de søde kartofler i halve på langs. Skær ridser i hver del. Sæt dem i en ovn, der er forvarmet til 190 grader celsius, og bag dem, indtil de er møre (ca. 30-45 minutter).

Step 2

Skær tofuen i tern, læg disse i en glasskål og tilsæt Ponzu. Sæt den i køleskabet i 20 minutter.

Step 3

Skær i mellemtiden de større champignon i tern og de mindre champignon i halve, og steg dem i smør, indtil de bliver gyldne. Krydr retten med salt.

Step 4

Skær cherrytomaterne i halve.

Step 5

Varm olivenolien op i en stegepande og steg den marinerede tofu.

Step 6

Udhul midten af den bagte søde kartoffel, tilsæt den til stegepanden med tofuen og bland det hele sammen Tilsæt spinatblade og champignon, og steg det hele sammen i et par minutter.

Step 7

Fyld de tidligere udhulede søde kartofler og pynt dem med cherrytomater.