

# Pastaa ja tofua

Tofu on jauhetuista ja keitetyistä soiijapavuista tehtyä juustonkaltaista ainetta. Sitä saa luontaistuotekaupoista, itämaiseen ruokaan erikoistuneita myymälöistä ja hyvin varustetuista elintarvikeliikkeistä.

<b>Valmistelut: 20 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 15 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
100 g	munanuudeleita tai spagettia
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2	vihersipulia lehtineen hienoksi silputtuna
2	valkosipulin kynttä murskattuna
1 tl	tuoretta, raastettua inkivääriä tai $\frac{1}{2}$ tl inkiväärijauhetta
2	lehtisellerin vartta hienoksi viipaloituna
2	porkkanaa viipaloituna
120 g	tuoreita herkkusieniä ohueksi viipaloituna
2 dl	suolatonta kasvislientä
$\frac{1}{2}$ tl	parsakaalin kukintoja
1 tl	maissijauhoja

1 rkl	soijakastiketta ( <b>tamari</b> )
1 rkl	kuivaa sherryä
( 1 tl	<b>seesamiöljyä</b> )
$\frac{1}{2}$ tl	sokeria
200 g	tofua kuutioituna
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keitä pasta ilman suolaa ja valuta.</li> <li>2. Kuumenna oliiviöljyä wokkipannussa. Lisää vihersipuli, valkosipuli ja inkivääri. Sekoittele aineksia <b>puoli minuuttia</b>, lisää sitten lehtiselleri, porkkanat ja herkkusienet. Paista vihanneksia <b>pari minuuttia</b>. Lorauta sekaan puolet kasvisliemestä. Jatka kypsentämistä kannen <b>alla 3 minuuttia</b>. Lisää seuraavaksi parsakaali ja kypsennä <b>2 minuuttia</b>.</li> <li>3. Sekoita jäljellä oleva kasvisliemi, maissijauhot, soijakastike, sherry, seesamiöljy ja sokeri. Kaada suurus kasvisten joukkoon. Jatka keittämistä samalla sekoittaen <b>noin 4 minuuttia</b>, kunnes kastike on sakeutunut. Lisää joukkoon kypsä pasta ja tofukuutiot. Kuumenna aineksia <b>pari minuuttia</b>. Ripottele pinnalle suikaloituja vihersipulin lehtiä.</li> </ol>	

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	223 g
Rasvaa yhteensä	6 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	23 mg
Proteiineja	11 g
Hiilihydraatteja	30 g
Natriumia	243 g
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	2 kcal