KIKKOMAN

Wegański pomidorowy tsukemen

Czas ogółem **35 min** **10 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.654 kJ / 870 kcal

Tłuszcz: **42,2 g** Białko: **34,2 g**
Węglowodany: **82,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	czerwona cebula
2	ząbki czosnku
2 łyżki	oliwy z oliwek
200 ml	sosu pomidorowego
140 ml	mleka sojowego
100 ml	wody
4 łyżki	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
4 g	chili w proszku
3 łyżki	oleju słonecznikowego
4 plasterki	cukinii (5 mm – 1 cm grubości)
4	cienkie plasterki dyni
200 g	tofu
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
30 g	mąki
60 g	różyczek kalafiora
4 łyżki	mrożonego edamame
1 łyżeczka	soli
4	strączki groszku cukrowego
240 g	makaronu ramen (wegańskiego)
4	pomidorki koktajlowe

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 czerwona cebula - **2** ząbki czosnku - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **200 ml** sosu pomidorowego - **140 ml** mleka sojowego - **100 ml** wody - **4 łyżki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman - **4 g** chili w proszku
Cebulę i czosnek pokrój i podsmaż na oliwie na małej patelni i na małym ogniu. Dodaj sos pomidorowy, mleko sojowe, 100 ml wody i Bazę do zupy ramen Kikkoman. Gotuj przez 1 minutę i zdejmij z ognia. Wymieszaj z chili w proszku i rozdziel między 2 miski.

Krok 2

3 łyżki oleju słonecznikowego - **4 plasterki** plasterki cukinii (5 mm – 1 cm grubości) - **4** cienkie plasterki dyni - **200 g** tofu - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **30 g** mąki
Na patelni rozgrzej 1,5 łyżki oleju i smaż cukinię i dynię, aż się zezłocą. Przekrój tofu na pół i marynuj w Sosie sojowym Kikkoman i Słodkiej przyprawie mirin Kikkoman przez około 10 minut. Obtocz zamarynowane tofu w mące i smaż z obu stron na tej samej patelni, aż będzie złociste z obu stron.

Krok 3

60 g różyczek kalafiora - **4 łyżki** mrożonej edamame - **1 łyżeczka** soli - **4** strączki groszku cukrowego
Blanszuj kalafiora i edamame w osolonej wrzącej wodzie przez około 3 minuty. Groszek cukrowy umyj i gotuj przez około 1 minutę, a następnie

opłucz pod zimną wodą.

Krok 4

240 g makaronu ramen (wegańskiego) - **4** pomidorki koktajlowe

Ugotuj makaron ramen zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przepłucz makaron zimną wodą i rozdziel między 2 talerze. Na wierzchu ułóż tofu i warzywa z kroków 2 i 3. Udekoruj ramen połówkami pomidorków koktajlowych. Podawaj z sosem pomidorowym do maczania.