KIKKOMAN

Japoński ramen wegetariański

Czas ogółem **25 min** **10 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.369 kJ / 567 kcal

Tłuszcz: **18,9 g** Białko: **26,2 g**
Węglowodany: **70,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	tofu
300 ml	oleju słonecznikowego
0,25	marchewki
160 g	bok-choy
100 g	pora
4 kawałki	strączki zielonej fasolki szparagowej
200 g	makaronu ramen

Na zupę ramen

60 ml	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
540 ml	wody

Na mieszankę przypraw do grzybów shiitake:

2 kawałki	grzyby shiitake
25 ml	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
150 ml	wody

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przygotuj smażone tofu. Odsącz tofu przy pomocy papierowych ręczników. Wstaw do mikrofalówki (700 W) na 2 minuty. Następnie smaż na oleju przez 10 minut.

Krok 2

Mieszankę przypraw do shiitake gotuj przez 7 min.

Krok 3

Pokrój marchewkę, pora i bok-choy. Każde warzywo i fasolkę szparagową gotuj osobno, aż zmiękną.

Krok 4

Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Krok 5

Zagotuj 540 ml wody i wymieszaj z 60 ml bazy do zupy ramen Kikkoman.

Krok 6

Zupę przelej do 2 misek. Makaron odcedź i dodaj do zupy.

Krok 7

Dodaj ugotowane grzyby shiitake oraz pozostałe

warzywa. Udekoruj tofu.