

# Pomidorowy ramen z pieczarkami i tofu

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**1.925 kJ / 460 kcal**

Tłuszcz: **18 g** Białko: **21 g**

Węglowodany: **52 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>1</b>	ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę startego imbiru
<b>1 łyżeczka</b>	przecieru pomidorowego
<b>200 ml</b>	bulionu warzywnego
<b>500 ml</b>	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
<b>4 łyżki</b>	
<b>3 łyżeczki</b>	oliwy
<b>150 g</b>	makaronu mie
<b>1</b>	pomidor
<b>100 g</b>	pieczarek
<b>180 g</b>	tofu
<b>0,5 łyżeczki</b>	białego sezamu
<b>0,5 łyżeczki</b>	czarnego sezamu
<b>0,5 łyżeczki</b>	mielonej papryki świeża kolendra opcjonalnie olej crispy chili

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Makaron ugotuj al dente. Pomidora przekrój na pół i podsmaż na łyżeczce oliwy. Na tę samą patelnię dodaj drugą łyżeczkę oliwy i podsmaż pieczarki pokrojone w plasterki.

### Krok 2

Tofu pokrój w kostkę i wymieszaj z sezamem i papryką.

### Krok 3

W garnku podsmaż na oliwie czosnek, imbir i przecier pomidorowy. Wlej bulion i Bazę do zupy ramen Kikkoman i gotuj przez 5 minut. Podawaj z makaronem, tofu, pieczarkami i pomidorem. Udekoruj świeżą kolendrą i opcjonalnie olejem chili.