KIKKOMAN

Portugalskie caldo verde z wędzonym tofu

Czas ogółem **30 min** **10 min** Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.627 kJ / 390 kcal

Tłuszcz: **21,5 g** Białko: **16,5 g**
Węglowodany: **30,9 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	mała cebula
1	ząbek czosnku
1 łyżeczka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
300 g	ziemniaków
1	liść laurowy
500 ml	wody
2 łyżki	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
150 g	świeżego jarmużu (lub mrożonego)
100 g	wędzonego tofu
1 łyżeczka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Dodatkowo:

2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	świeżo zmielony pieprz do smaku
	mielona gałka muszkatołowa
1 łyżeczka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
2 łyżeczki	smażonej cebulki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 mała cebula - **1** ząbek czosnku - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **300 g** ziemniaków - **1** liść laurowy
Cebulę pokrój w kostkę, a czosnek drobno posiekaj. Rozgrzej w rondlu Olej sezamowy Kikkoman i delikatnie podsmaż składniki. Ziemniaki pokrój w kostkę, dodaj na patelnię wraz z liściem laurowym i krótko podsmaż.

Krok 2

500 ml wody - **2 łyżki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
Do rondla wlej wodę i Bazę do zupy ramen Kikkoman. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut. Wyjmij liść laurowy. Zmiksuj zupę - powinna mieć bardzo kremową, ale nadal rzadką konsystencję.

Krok 3

150 g świeżego jarmużu (lub mrożonego)
Jarmuż pokrój w bardzo cienkie paski (jeśli używasz mrożonego jarmużu, najpierw go rozmroź). Dodaj jarmuż do zupy, ponownie zagotuj i gotuj pod przykryciem przez 3-5 minut.

Krok 4

100 g wędzonego tofu - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Pokrój tofu w kostkę. Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na małej patelni i smaż tofu, aż stanie się chrupiące, a następnie dopraw Sosem sojowym Kikkoman.

Krok 5

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - świeżo zmielony pieprz do smaku - mielona gałka muszkatołowa - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **2 łyżeczki** smażonej cebulki

Dopraw zupę Sosem sojowym Kikkoman, pieprzem i gałką muszkatołową i przelej do miseczek. Skrop Olejem sezamowym Kikkoman, posyp tofu z kroku 4 i chrupiącą smażoną cebulką. Podawaj.