

# 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 zupeł 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.