KIKKOMAN

Wegańskie gofry dyniowo-marchewkowe z tempehem, pieczarkami i szpinakiem

Czas ogółem **35 min** **10 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania **15 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.939 kJ / 702 kcal

Tłuszcz: **20 g** Białko: **24 g**
Węglowodany: **97,7 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

320 g	wegańskiego jogurtu naturalnego
120 ml	mleka roślinnego
60 g	puree z dyni
1	marchewka
150 g	mąki pszennej
1 łyżeczka	proszku do pieczenia
4,5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
100 g	tempehu
100 g	pieczarek
1 łyżka	srirachy
2 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 łyżka	brązowego cukru
1	czosnku
100 g	szpinaku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

320 g wegańskiego jogurtu naturalnego - **120 ml** mleka roślinnego - **60 g** puree z dyni - **1** marchewka - **150 g** mąki pszennej - **1 łyżeczka** proszku do pieczenia - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
Zetrzyj marchewkę. Jogurt wymieszaj z mlekiem roślinnym, puree z dyni, marchewką, mąką, proszkiem do pieczenia i Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli.

Z otrzymanej mieszanki upiecz 2 lub 4 gofry (w zależności od wielkości gofrownicy - jeśli jest większa, z podanych składników otrzymasz 2 gofry).

Krok 2

100 g tempehu - **100 g** pieczarek - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżka** sosu sriracha - **1,5** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** brązowego cukru
Tempeh pokrój w kostkę. Pieczarki pokrój na ćwiartki.

Wymieszaj w misce Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, sos sriracha, 1 łyżkę Oleju sezamowego Kikkoman i cukier. Do powstałego sosu przełóż tempeh i marynuj przez 15 minut.

Na patelnię wlej ½ łyżki Oleju sezamowego Kikkoman. Dodaj pieczarki i podsmażaj przez 1 minutę. Dodaj tempeh z całą marynatą. Smaż przez 3 minuty.

Krok 3

0,5 łyżki Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **1** ząbek czosnku - **100 g** szpinaku - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Na oleju podsmaż posiekany czosnek oraz szpinak. Dodaj Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli i wymieszaj.

Krok 4

Na gotowe gofry nałóż pieczarki z tempehem oraz szpinak.