

# Wegetariański ramen z tortellini

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

Wartości odżywcze (na porcję)  
**1391 kJ / 332 kcal**

Tłuszcz: **14 g** Białko: **18,1 g**  
Węglowodany: **31,8 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>150 g</b>	brokułów
<b>100 g</b>	małych pieczarek
<b>1 łyżka</b>	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
<b>1</b>	marchewka
<b>60 g</b>	młodego szpinaku
<b>150 g</b>	małych wegetariańskich pierożków tortellini lub ravioli (mrożonych)
<b>3,5 łyżki</b>	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
<b>2</b>	jajka
<b>1</b>	mała czerwona papryczka chili i świeża kolendra do dekoracji

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Różyczki brokuła i pokrojone w ćwiartki pieczarki smażyć na rozgrzanym oleju przez 5-8 minut. Marchewkę pokroić spiralizarem na cienkie paski. Dodaj szpinak i krótko podsmaż. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

### Krok 2

Zagotuj ok. 540 ml wody i wymieszaj z bazą do zupy ramen Kikkoman. Jajka roztrzep i wlej do zupy. Odstaw do stężenia, a następnie przelej do 2 misek. Dodaj ugotowany makaron.

### Krok 3

Warzyw ułóż na wierzchu. Udekoruj chili i świeżą kolendrą. Podawaj.