

Wegetariański ramen z tortellini

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1.391 kJ / 332 kcal

Tłuszcz: **14 g** Białko: **18,1 g**

Węglowodany: **31,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

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