

Zupa warzywna z tofu

Czas ogółem **35 min** 10 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.142 kJ / 512 kcal

Tłuszcz: **25,6 g** Białko: **26,4 g**
Węglowodany: **43,4 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

180 g	tofu
1	czerwona papryka
1	cukinia
20 g	czerwonej kapusty
40 g	groszku
2 łyżki	oliwy
500 g	przecieru pomidorowego
500 ml	bulionu warzywnego
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos</u> <u>sojowy Kikkoman</u>
80 g	ugotowanego makaronu ryżowego
2 łyżki	posiekanych orzeszków ziemnych
2 łyżki	świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

180 g tofu - **1** czerwona papryka - **1** cukinia - **20 g** czerwonej kapusty - **40 g** groszku - **2 łyżki** oliwy - **500 g** przecieru pomidorowego - **500 ml** bulionu warzywnego

Tofu oraz warzywa pokrój w kostkę. Podsmaż na oliwie razem z groszkiem. Dodaj przecier i bulion. Gotuj na małym ogniu przez 20 minut.

Krok 2

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **80 g** ugotowanego makaronu ryżowego - **2 łyżki** posiekanych orzeszków ziemnych - **2 łyżki** świeżej kolendry

Dopraw Sosem sojowym Kikkoman. Podawaj z makaronem, orzeszkami i kolendrą.