KIKKOMAN

Zupa z makaronem i tofu

Czas ogółem **60 min** **30 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.699 kJ / 406 kcal

Tłuszcz: **13 g** Białko: **21,3 g**
Węglowodany: **45,4 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

150 g	grzybów shiitake
1,5 l	wegańskiego bulionu warzywnego
20 g	suszonych wodorostów kombu
50 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
3 łyżki	octu ryżowego
250 g	tofu
1 łyżka	mąki kukurydzianej
3	ząbki czosnku
2	garście świeżych liści szpinaku
2 łyżki	oleju sezamowego
4 łyżki	Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman
200 g	makaronu ramen
75 g	kiełków fasoli

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Umyj i oczyść grzyby. Zagotuj bulion warzywny i gotuj grzyby i kombu przez około 15 minut pod przykrywką. Zdejmij z ognia i odstaw w temperaturze pokojowej na kolejne 30 minut. Wyjmij grzyby i kombu i odłóż grzyby na bok.

Krok 2

Pokrój tofu w kostkę i obtocz w mące ze wszystkich stron. Obierz i wyciśnij czosnek. Dokładnie umyj szpinak i odwiruj. Rozgrzej olej na patelni, usmaż tofu na złoty kolor ze wszystkich stron i zdejmij. Smaż czosnek i szpinak w ich własnych sokach przez 2-3 minuty, następnie dodaj sos teriyaki i wymieszaj.

Krok 3

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dokładnie umyj kiełki fasoli. Umieść makaron, grzyby, tofu, szpinak i kiełki fasoli w miskach. Ponownie doprowadź bulion do wrzenia. Wlej do misek i podawaj.