KIKKOMAN

Tsukemen de tomate vegan

Tempo total **35 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.654 kJ / 870 kcal

Gorduras totais: **42,2 g** Proteína: **34,2 g**
Hidratos de carbono: **82,2 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1	cebola roxa
2	dentes de alho
2 colheres de sopa	de azeite
200 ml	de molho de tomate
140 ml	de leite de soja
100 ml	de água
4 colheres de sopa	Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
4 g	de malagueta em pó
3 colheres de sopa	de óleo de girassol
4 fatia	de curgete (5 mm - 1 cm de espessura)
4	fatias finas de abóbora
200 g	de tofu
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de sopa	Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
30 g	de farinha
60 g	de floretes de couve-flor
4 colheres de sopa	de edamame congelado
1 colheres de chá	de sal
4	ervilhas tortas
240 g	de ramen (vegan)
4	tomates cherry

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 cebola roxa - **2** dentes de alho - **2 colheres de sopa** de azeite - **200 ml** de molho de tomate - **140 ml** de leite de soja - **100 ml** de água - **4 colheres de sopa** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja) - **4 g** de malagueta em pó

Pique a cebola e o alho e frite no azeite aquecido numa panela pequena em lume brando. Adicione o molho de tomate, o leite de soja, 100 ml de água e a Base de Sopa Ramen Kikkoman. Cozinhe durante 1 minuto e retire do lume. Junte o pó de malagueta e divida em 2 tigelas.

Passo 2

3 colheres de sopa de óleo de girassol - **4 fatia** de curgete (5 mm - 1 cm de espessura) - **4** fatias finas de abóbora - **200 g** de tofu - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **30 g** de farinha

Aqueça 1,5 colheres de sopa de óleo de girassol numa frigideira e frite a curgete e a abóbora até ficarem douradas. Corte o tofu ao meio e deixe marinar no molho de soja Kikkoman e no Tempero Doce Kikkoman ao Estilo Mirin durante cerca de 10 minutos. Polvilhe o tofu marinado com a farinha e frite no restante óleo aquecido até ficar dourado de ambos os lados.

Passo 3

60 g de floretes de couve-flor - **4 colheres de sopa** de edamame congelado - **1 colheres de chá** de sal - **4** ervilhas tortas

Escalde a couve-flor e o edamame em água a ferver com sal durante cerca de 3 minutos. Lave as ervilhas tortas, coza-as durante cerca de 1 minuto e depois passe-as por água fria.

Passo 4

240 g de ramen (vegan) - **4** tomates cherry

Cozinhe os noodles de acordo com as instruções da embalagem, passe por água fria e divida-os por 2 pratos. Disponha o tofu e os legumes dos passos 2 e 3 por cima. Corte os tomates cherry ao meio, use-os para decorar o ramen e sirva com o molho de tomate.