KIKKOMAN

Caldo verde com tofu fumado

Tempo total **30 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.627 kJ / 390 kcal

Gorduras totais: **21,5 g** Proteína: **16,5 g**
Hidratos de carbono: **30,9 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1	cebola pequena
1	dente de alho
1 colheres de chá	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
300 g	de batatas
1	folha de louro
500 ml	de água
2 colheres de sopa	Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
150 g	de couve galega (pode ser congelada)
100 g	de tofu fumado
1 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

E ainda:

2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	Pimenta a gosto
	Noz-moscada em p
1 colheres de chá	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de chá	de cebola frita crocante

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 cebola pequena - **1** dente de alho - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **300 g** de batatas - **1** folha de louro
Corte a cebola em cubos e pique bem o alho. Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman numa panela e refogue ambos. Corte as batatas em cubos, adicione-as com a folha de louro e deixe refogar brevemente.

Passo 2

500 ml de água - **2 colheres de sopa** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
Adicione a água e a Base para Sopa Ramen Kikkoman, deixe ferver e cozinhe em lume brando por cerca de 15 minutos. Retire a folha de louro. Triture a sopa com uma varinha mágica— a sopa deve ficar cremosa, mas ainda bastante líquida.

Passo 3

150 g de couve galega (pode ser congelada)
Corte a couve em tiras muito finas (se estiver a usar couve congelada, descongele-a primeiro), misture na sopa, deixe ferver novamente e cozinhe com a tampa por 3 a 5 minutos.

Passo 4

100 g de tofu fumado - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **1 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Corte o tofu em cubos. Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman numa frigideira pequena e frite o tofu até ficar crocante, depois tempere com o Molho de

Soja Kikkoman.

Passo 5

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - Pimenta a gosto - Noz-moscada em pó - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **2 colheres de chá** de cebola frita crocante

Tempere a sopa com o Molho de Soja Kikkoman, pimenta e noz-moscada e sirva em tigelas. Regue com o Óleo de Sésamo Kikkoman, cubra com o tofu do Passo 4 e as cebolas fritas crocantes e sirva.