

Lasanha vegana de dumplings

Tempo total **60 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 45 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.911 kJ / 696 kcal

Gorduras totais: **30 g** Proteína: **37,4 g**
Hidratos de carbono: **63,8 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Para o bolonhesa de lentilhas:

1 cebola pequena
1 dente de alho pequeno
80 g de lentilhas vermelhas
1 colher de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
100 g de cogumelos castanhos
80 g de espinafres baby
20 g de tomate seco
200 g de tomate picado, de lata
100 ml de água
4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
0,25 de flocos de malagueta
colheres de chá
0,25 de pimenta preta
colheres de chá

Para o molho de tofu e caju:

30 g de caju, demolhados
80 ml de bebida vegetal
1 colher de sopa de manteiga de frutos secos
60 g de tofu sedoso
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
1 colher de chá de levedura nutricional
3 pitada de noz-moscada em pó
4 pitada de pimenta preta
2 tomates coração-de-boi
12 folhas de wonton,

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 cebola pequena - **1** dente de alho pequeno - **80 g** de lentilhas vermelhas - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **100 g** de cogumelos castanhos - **80 g** de espinafres baby - **20 g** de tomate seco - **200 g** de tomate picado, de lata - **100 ml** de água - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **0,25 colheres de chá** de flocos de malagueta - **0,25 colheres de chá** de pimenta preta

Pique bem a cebola e o dente de alho e refogue-os com as lentilhas no Óleo de Sésamo Kikkoman, numa panela. Corte os cogumelos castanhos em fatias, junte-os com os espinafres e deixe refogar rapidamente. Pique o tomate seco, junte-o com o tomate de lata e a água, deixe levantar fervura e cozinhe em lume brando durante cerca de 15 min. Tempere o bolonhesa com o Kikkoman Ponzu Limão, os flocos de malagueta e a pimenta.

Passo 2

30 g de caju, demolhados - **80 ml** de bebida vegetal - **1 colher de sopa** de manteiga de frutos secos - **60 g** de tofu sedoso - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **1 colher de chá** de levedura nutricional - **3 pitada** de noz-moscada em pó - **4 pitada** de pimenta preta

Triture os caju demolhados com a bebida vegetal, a manteiga de frutos secos e o tofu até obter uma mistura homogênea. Depois tempere com o Kikkoman Ponzu Limão, a levedura nutricional, a noz-moscada e a pimenta.

Passo 3

2 tomates coração-de-boi - **12** folhas de wonton,

50 g

**1 colheres
de sopa**

próprias para cozer a vapor (aprox.), em alternativa folha de arroz de alternativa vegana ao queijo, ralada (aprox.) de pinhões, tostados

Algumas folhas de manjeriço

próprias para cozer a vapor (aprox.), em alternativa folha de arroz - **50 g** de alternativa vegana ao queijo, ralada (aprox.) - **1 colheres de sopa** de pinhões, tostados - Algumas folhas de manjeriço Pré-aqueça o forno a 200 °C. Corte os tomates coração-de-boi em fatias. Espalhe 3 colheres de sopa do molho de tofu e caju no fundo de um tabuleiro. Disponha 3 folhas de wonton por cima (cortando-as ao meio se necessário), espalhe um terço do bolonhesa de lentilhas e um terço das fatias de tomate e repita esta sobreposição mais duas vezes, terminando com uma camada de folhas de wonton. Espalhe o restante molho de tofu e caju por cima, distribua a alternativa vegana ao queijo e leve ao forno pré-aquecido durante cerca de 30 min. Decore com os pinhões e o manjeriço e sirva.