KIKKOMAN

Ramen vegetariano cremoso de pera e beterraba

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

Informação nutricional (por porção)
3.515 kJ / 840 kcal

Gorduras totais: **39 g** Proteína: **23,0 g**
Hidratos de carbono: **95 g**

INGREDIENTES

2 Porções

400 ml	de água
100 ml	de leite de amêndoa
3 colheres de sopa	Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
70 g	de cogumelos shiitake
80 g	de cajus moídos
15 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
300 g	de noodles udon
80 g	de pera
60 g	de beterraba cozida
20 g	de nozes de macadâmia esmagadas
10 g	de sementes de girassol tostadas
30 g	de cebolinho
	Flocos de malagueta, a gosto

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte os cogumelos em pedaços mais pequenos. Coloque-os num tacho com a água quente e cozinhe durante 3 minutos. Bata vigorosamente os cajus moídos com o leite de amêndoa até obter uma mistura homogénea.

Passo 2

Adicione a Base para Sopa Ramen Kikkoman e a mistura de caju e amêndoa ao tacho com os cogumelos. Mexa bem e deixe cozinhar em lume brando durante 3 minutos. Junte o Molho de Soja Kikkoman e misture bem.

Passo 3

Coza os noodles de acordo com as instruções da embalagem. Descasque a pera e corte-a em palitos finos, depois corte a beterraba da mesma forma.

Passo 4

Divida os noodles por duas tigelas. Deite por cima o caldo cremoso, cubra com a pera e a beterraba e decore com as nozes de macadâmia e as sementes de girassol. Finalize com o cebolinho e os flocos de malagueta.