

Sopa chinesa sanratan / suan la tang

Tempo total **20 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)

1.274 kJ / 306 kcal

Gorduras totais: **14,5 g** Proteína: **16,6 g**

Hidratos de carbono: **30,4 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1	dente de alho
1	malagueta vermelha pequena
1 cm	de gengibre
1	cenoura
250 g	de cogumelos shiitake (ou cogumelos champignon)
4	cebolinhas
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
700 ml	de água
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)</u>
1	ovo
100 g	de tofu
1 colher de sopa	de fécula de batata
2 colheres de sopa	de água fria
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)</u>
1 colher de chá	de mel líquido
1 colher de sopa	de sementes de sésamo tostadas

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 dente de alho - **1** malagueta vermelha pequena - **1 cm** de gengibre

Pique bem o alho e a malagueta, rale o gengibre e misture tudo.

Passo 2

1 cenoura - **250 g** de cogumelos shiitake (ou cogumelos champignon) - **4** cebolinhas - **1** **colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Tostado

Corte a cenoura em tiras finas, pique os cogumelos e corte as cebolinhas em rodela finas (reserve 1 colher de sopa para decorar). Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman numa caçarola e frite durante cerca de 4 minutos até dourar ligeiramente. Junte a mistura de malagueta e frite durante mais 1 minuto.

Passo 3

700 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 de Sopa Ramen Kikkoman, leve a ferver, depois baixe o lume e cozinhe durante cerca de 5 minutos.

Passo 4

1 ovo

Bata bem o ovo e, em seguida, adicione-o lentamente à sopa quente, mexendo constantemente.

Passo 5

100 g de tofu - **1 colher de sopa** de fécula de

batata - **2 colheres de sopa** de água fria - **1
colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja
Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa**
Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **1
colheres de chá** de mel líquido - **1 colheres de
sopa** de sementes de sésamo tostadas
Corte o tofu em cubos de 2 x 2 cm. Misture a fécula
de batata com a água, junte à sopa e deixe ferver
rapidamente. Tempere com o Molho de Soja
Kikkoman, o Tempero para Arroz de Sushi
Kikkoman e o mel. Adicione o tofu e aqueça
rapidamente. Sirva em tigelas de sopa, decore com
as cebolinhas reservadas do Passo 2 e as
sementes de sésamo tostadas e sirva.