

Sopa de legumes com tofu

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

Informação nutricional (por porção)
2.142 kJ / 512 kcal

Gorduras totais: **25,6 g** Proteína: **26,4 g**
Hidratos de carbono: **43,4 g**

INGREDIENTES

2 Porções

180 g	de tofu
1	pimento vermelho
1	courgette
20 g	de couve roxa
40 g	de ervilhas
2 colheres de sopa	de azeite
500 g	de polpa de tomate
500 ml	de caldo de legumes
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
80 g	de massa de arroz cozinhada
2 colheres de sopa	de amendoins picados
2 colheres de sopa	de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

180 g de tofu - **1** pimento vermelho - **1** courgette - **20 g** de couve roxa - **40 g** de ervilhas - **2 colheres de sopa** de azeite - **500 g** de polpa de tomate - **500 ml** de caldo de legumes

Corte o tofu e os legumes aos cubos. Frite-os em azeite juntamente com as ervilhas. Adicione a popa de tomate e o caldo de legumes e cozinhe em lume brando durante 20 minutos.

Passo 2

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **80 g** de massa de arroz cozinhada - **2 colheres de sopa** de amendoins picados - **2 colheres de sopa** de coentros

Tempere com o molho de soja Kikkoman e sirva com os noodles, os amendoins e os coentros.