

Sopa de massa com tofu

Tempo total **60 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.699 kJ / 406 kcal

Gorduras totais: **13 g** Proteína: **21,3 g**
Hidratos de carbono: **45,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

150 g	de cogumelos shiitake
1,5 litro	de caldo de legumes vegano
20 g	de alga Kombu seca
50 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
3 colheres de sopa	de vinagre de arroz
250 g	de tofu sedoso
1 colheres de sopa	de farinha de milho
3	dentes de alho
2	mãos cheias de espinafre fresco
2 colheres de sopa	de óleo de sésamo
4 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado</u>
200 g	de massa ramen
75 g	de rebentos de soja

PREPARAÇÃO

Passo 1

Limpar os cogumelos, ferver o caldo, adicionar os cogumelos e a alga Kombu e deixar cozinhar com tampa durante aprox. 15 minutos. Deixar apurar durante mais cerca de 30 minutos à temperatura ambiente. Retirar os cogumelos e a alga Kombu, reservar os cogumelos.

Passo 2

Cortar o tofu em cubos e passar por farinha. Descascar o alho e esmagar, lavar bem o espinafre e centrifugar para secar. Aquecer óleo numa frigideira, alourar o tofu e retirar. Saltear o alho e o espinafre na mesma frigideira durante 2-3 minutos, adicionar Molho Teriyaki e envolver.

Passo 3

Cozer a massa segundo as instruções na embalagem. Lavar bem os rebentos. Dispor a massa, os cogumelos, o tofu, o espinafre e os rebentos em taças, voltar a ferver o caldo, deitar nas taças e servir a sopa de massa com tofu.