

# Sopa de massa com tofu

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

Informação nutricional (por porção)  
**1699 kJ / 406 kcal**

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

## INGREDIENTES

4 Porções

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