

Tsukemen vegano de tomate

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.654 kJ / 870 Kcal

Grasas: **42,2 g** Proteínas: **34,2 g**
Carbohidratos: **82,2 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1 cebolla roja
2 dientes de ajo
2 de aceite de oliva
cucharadas
200 ml de salsa de tomate
140 ml de leche de soja
100 ml de agua
4 Kikkoman Preparado
cucharadas para sopa de Fideos
Ramen Concentrado -
Sabor a Shoyu (Salsa de
Soja)
4 g de guindilla en polvo
3 de aceite de girasol
cucharadas
4 rodaja de calabacín (5 mm - 1
cm de grosor)
4 rodajas finas de calabaza
200 g de tofu
2 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
2 Kikkoman Salsa dulce
cucharadas estilo Mirin para Cocinar
30 g de harina
60 g de ramilletes de coliflor
4 de edamame congelado
cucharadas
1 de sal
cucharadita
4 guisantes tiernos
240 g de fideos ramen
(veganos)

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 cebolla roja - **2** dientes de ajo - **2 cucharadas** de
aceite de oliva - **200 ml** de salsa de tomate - **140**
ml de leche de soja - **100 ml** de agua - **4**
cucharadas Kikkoman Preparado para sopa de
Fideos Ramen Concentrado - Sabor a Shoyu (Salsa
de Soja) - **4 g** de guindilla en polvo
Pique la cebolla y el ajo y sofríalos en el aceite de
oliva caliente en una sartén pequeña a fuego lento.
Añada la salsa de tomate, la leche de soja, 100 ml
de agua y la Base para Sopa Ramen Kikkoman.
Cocine durante 1 minuto y retire del fuego. Añada
la guindilla en polvo y divídalo en 2 cuencos.

Pasos 2

3 cucharadas de aceite de girasol - **4 rodaja** de
calabacín (5 mm - 1 cm de grosor) - **4** rodajas
finas de calabaza - **200 g** de tofu - **2 cucharadas**
Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- **2 cucharadas** Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin
para Cocinar - **30 g** de harina
Caliente 1,5 cucharadas de aceite de girasol en una
sartén y fría el calabacín y la calabaza hasta que se
doren. Corte el tofu por la mitad y déjelo marinar
en la Salsa de Soja Kikkoman y Salsa dulce estilo
Mirin Kikkoman durante unos 10 minutos.
Espolvoree el tofu marinado con la harina y fríalo
en el resto del aceite caliente hasta que se dore por
ambos lados.

Pasos 3

60 g de ramilletes de coliflor - **4 cucharadas** de
edamame congelado - **1 cucharadita** de sal - **4**
guisantes tiernos
Escalde la coliflor y el edamame en agua hirviendo

4 tomates cherry

con sal durante unos 3 minutos. Lave los guisantes, cuézalos durante 1 minuto y aclárelos con agua fría.

Pasos 4

240 g de fideos ramen (veganos) - **4** tomates cherry

Cueza los fideos ramen siguiendo las instrucciones del paquete, enjuáguelos con agua fría y repártalos en 2 platos. Coloque el tofu y las verduras de los pasos 2 y 3 encima. Corte los tomates cherry por la mitad, decore el ramen con ellos y sírvalo con la salsa de tomate.