KIKKOMAN

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 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
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
60 g	de ramilletes de coliflor
4 cucharadas	de edamame congelado
1 cucharadita	de sal
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.