

Gofres veganos de calabaza y zanahoria con tempeh y champiñones con espinacas

Tiempo total **35 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción **15 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
2.939 kJ / 702 Kcal

Grasas: **20 g** Proteínas: **24 g**
Carbohidratos: **97,7 g**

INGREDIENTES

2 porciones

320 g de yogur vegano natural
120 ml de leche vegetal
60 g de puré de calabaza
1 zanahoria
150 g de harina de trigo
1 de levadura en polvo
cucharadita
4,5 Kikkoman Salsa De Soja
cucharadas con menos sal
naturalmente
fermentada
100 g de tempeh
100 g de champiñones
1 cucharada de sriracha
2 Kikkoman aceite de
cucharadas Sésamo Toastado
1 cucharada de azúcar moreno
1 diente de ajo
100 g de espinacas

PREPARACIÓN

Pasos 1

320 g de yogur vegano natural - **120 ml** de leche vegetal - **60 g** de puré de calabaza - **1** zanahoria - **150 g** de harina de trigo - **1 cucharadita** de levadura en polvo - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
Ralle la zanahoria. Mezcle el yogur con la leche vegetal, el puré de calabaza, la zanahoria, la harina, la levadura en polvo y la Salsa de Soja con menos sal Kikkoman. Hornee 2 ó 4 gofres con esta mezcla (dependiendo del tamaño de la gofrera, si es más grande, obtendrá 2 gofres con estas cantidades de ingredientes).

Pasos 2

100 g de tempeh - **100 g** de champiñones - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **1 cucharada** de salsa sriracha - **1,5** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **1 cucharada** de azúcar moreno
Corte el tempeh en dados y los champiñones en cuartos.

Mezcle en un bol la Salsa de Soja con menos sal Kikkoman, la salsa sriracha, 1 cucharada de Aceite de Sésamo Kikkoman y el azúcar. Marine el tempeh en la mezcla durante 15 minutos.

Vierta la ½ cucharada restante de Aceite de Sésamo Kikkoman en la sartén. Añada los champiñones y sofríalos durante 1 minuto. Añada el tempeh con la marinada y sofría durante 3 minutos.

Pasos 3

0,5 cucharada Kikkoman aceite de Sésamo

Toastado 1 diente de ajo - 100 g de espinacas - 0,5 cucharada Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

Pique el ajo y fríalo con las espinacas en el Aceite de Sésamo Kikkoman. Añada la Salsa de Soja con menos sal Kikkoman y mezcle.

Pasos 4

Coloque los champiñones con el tempeh y las espinacas sobre los gofres cocidos.