

Lasaña vegana de dumplings

Tiempo total **60 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **45 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.911 kJ / 696 Kcal

Grasas: **30 g** Proteínas: **37,4 g**
Carbohidratos: **63,8 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para la boloñesa de lentejas:

1 cebolla pequeña
1 diente de ajo pequeño
80 g de lentejas rojas
1 cucharada Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
100 g de champiñones
castaños
80 g de espinacas baby
20 g de tomates secos
200 g de tomate troceado en conserva
100 ml de agua
4 Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
0,25 de copos de guindilla
cucharadita
0,25 de pimienta negra recién
cucharadita molida

Para la salsa de tofu y anacardos:

30 g de anacardos, remojados
80 ml de bebida vegetal
1 cucharada de crema de frutos secos
60 g de tofu sedoso
3 Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
cucharadas
1 de levadura nutricional
cucharadita
3 pellizcos de nuez moscada molida

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 cebolla pequeña - **1** diente de ajo pequeño - **80 g** de lentejas rojas - **1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **100 g** de champiñones castaños - **80 g** de espinacas baby - **20 g** de tomates secos - **200 g** de tomate troceado en conserva - **100 ml** de agua - **4 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **0,25 cucharadita** de copos de guindilla - **0,25 cucharadita** de pimienta negra recién molida

Pique finamente la cebolla y el ajo y cocínelos junto con las lentejas en una cazuela con Kikkoman aceite de sésamo. Corte los champiñones castaños en láminas, incorpórellos junto con las espinacas y rehogue brevemente. Pique finamente los tomates secos, añádalos con el tomate troceado en conserva y el agua, y lleve a ebullición. Cocine a fuego lento durante unos 15 minutos. Sazone la boloñesa con Kikkoman salsa ponzu limón, los copos de guindilla y la pimienta.

Pasos 2

30 g de anacardos, remojados - **80 ml** de bebida vegetal - **1 cucharada** de crema de frutos secos - **60 g** de tofu sedoso - **3 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **1 cucharadita** de levadura nutricional - **3 pellizcos** de nuez moscada molida - **4 pellizcos** de pimienta negra recién molida Triture los anacardos remojados con la bebida vegetal, la crema de frutos secos y el tofu hasta obtener una mezcla homogénea. A continuación, sazone con Kikkoman salsa ponzu limón, la levadura nutricional, la nuez moscada y la

4 pellizcos de pimienta negra recién molida
2 tomates de ensalada grandes
12 láminas de wonton aptas para cocinar al vapor (aprox.) o, como alternativa, papel de arroz
50 g de alternativa vegana al queso, rallada (aprox.)
1 cucharada de piñones tostados
Unas hojas de albahaca

pimienta.

Pasos 3

2 tomates de ensalada grandes - **12** láminas de wonton aptas para cocinar al vapor (aprox.) o, como alternativa, papel de arroz - **50 g** de alternativa vegana al queso, rallada (aprox.) - **1 cucharada** de piñones tostados - Unas hojas de albahaca

Precaliente el horno a 200 °C. Corte los tomates en rodajas. Extienda 3 cucharadas de la salsa de anacardos y tofu en la base de una fuente para horno. Coloque encima 3 láminas de wonton, cortándolas por la mitad si fuera necesario. Distribuya un tercio de la boloñesa de lentejas y un tercio de las rodajas de tomate. Repita este proceso dos veces más y termine con una capa de láminas de wonton. Cubra con el resto de la salsa de anacardos y tofu, reparta por encima la alternativa vegana al queso y hornee durante unos 30 minutos. Decore con los piñones y la albahaca antes de servir.