KIKKOMAN

Sopa de fideos con tofu

Tiempo total **60 Mins.** **30 Mins.** Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.699 kJ / 406 Kcal

Grasas: **13 g** Proteínas: **21,3 g**
Carbohidratos: **45,4 g**

INGREDIENTES

4 porciones

150 g	de setas shiitake
1,5 l	de caldo de verdura vegano
20 g	de algas kombu secas
50 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
3 cucharadas	de vinagre de arroz
250 g	de tofu sedoso
1 cucharada	de harina de maíz
3	de ajo
2	manojos de espinacas frescas
2 cucharadas	de aceite de sésamo
4 cucharadas	Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok
200 g	de fideos para ramen
75 g	de germen de soja

PREPARACIÓN

Pasos 1

Limpie las setas, lleve a ebullición el caldo, añada las setas y el Kombu, y déjelo cocer a fuego lento tapado durante unos 15 minutos. Déjelo cocer a fuego lento otros 30 minutos a temperatura ambiente. Retire las setas y el kombu, aparte las setas.

Pasos 2

Corte el tofu en dados y páselos por la harina. Pele y prense el ajo, lave bien las espinacas y séquelas. Caliente el aceite en una sartén, fría el tofu por todas partes hasta que se dore y retírelo. Fría el ajo y las espinacas durante 2-3 minutos en la misma sartén que el tofu, agregue la salsa Teriyaki y mézclelo.

Pasos 3

Cueza la pasta según las instrucciones del paquete. Lave bien los germinados. Coloque los fideos, setas, tofu, espinacas y germinados en boles, hierva el caldo de nuevo, añádalo a los boles y sirva la sopa de fideos con tofu.