KIKKOMAN

Vegansk tsukemen med tomat

total tid **35 min.** **10 min.** tilberedningstid **25 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.654 kJ / 870 kcal

Fett: **42,2 g** Protein: **34,2 g**
Karbohydrater: **82,2 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1	rødløk
2	hvitløksfedd
2 ss	olivenolje
2 dl	tomatsaus
1,4 dl	soyamelk
1 dl	vann
4 ss	Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak
4 g	chilipulver
3 ss	solsikkeolje
4 skiver	squash (5 mm – 1 cm tykke)
4	tynne skiver gresskar
200 g	tofu
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2 ss	Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
30 g	mel
60 g	små blomkålsbuketter
4 ss	frosne edamamebønner
1 ts	salt
4	sukkererter
240 g	ramennudler (veganske)
4	cherrytomater

TILBEREDNING

Steg 1

1 rødløk - **2** hvitløksfedd - **2 ss** olivenolje - **2 dl** tomatsaus - **1,4 dl** soyamelk - **1 dl** vann - **4 ss** Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak - **4 g** chilipulver
Hakk rødløken og hvitløken og stek i oppvarmet olivenolje på lav varme i en liten panne. Tilsett tomatsaus, soyamelk, 100 ml vann og Kikkoman Ramen Suppebase. Kok i 1 minutt og ta av varmen. Rør inn chilipulver og fordel på 2 boller.

Steg 2

3 ss solsikkeolje - **4 skiver** squash (5 mm – 1 cm tykke) - **4** tynne skiver gresskar - **200 g** tofu - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2 ss** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **30 g** mel
Varm opp 1,5 ss solsikkeolje i en panne og stek squash og gresskar til de blir gyllenbrune. Del tofuen i to og mariner i Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Mirin-Style Søt Smakssetter i ca. 10 minutter. Dryss mel over den marinerte tofuen og stek den i resten av den oppvarmede oljen til den er gyllen på begge sider.

Steg 3

60 g små blomkålsbuketter - **4 ss** frosne edamamebønner - **1 ts** salt - **4** sukkererter
Blansjer blomkålen og edamamebønnene i saltet kokende vann i ca. 3 minutter. Vask sukkererten, kok dem i ca. 1 minutt, og skyll dem deretter i kaldt vann.

Steg 4

240 g ramennudler (veganske) - **4** cherrytomater

Kok ramennudlene i henhold til anvisningene på pakken, skyll dem i kaldt vann og fordel dem på 2 tallerkener. Anrett tofuen og grønnsakene fra steg 2 og 3 på toppen. Del cherrytomatene i to, garner ramenrettene med dem, og server med tomatsausen som dipp ved siden av.