

Portugisisk caldo verde med røkt tofu

total tid **30 min.** 10 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.627 kJ / 390 kcal

Fett: **21,5 g** Protein: **16,5 g**
Karbohydrater: **30,9 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

- 1** liten løk
- 1** fedd hvitløk
- 1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)
- 300 g** poteter
- 1** laurbærblad
- 5 dl** vann
- 2 ss** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#)
- 150 g** fersk grønnkål (eller frossen)
- 100 g** røkt tofu
- 1 ts** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)
- Dessuten:**
- 2 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)
Nymalt pepper til smak
Malt muskatnøtt
- 1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)
- 2 ts** sprøstekt løk

TILBEREDNING

Steg 1

1 liten løk - **1** fedd hvitløk - **1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#) - **300 g** poteter - **1** laurbærblad
Skjær løken i terninger og finhakk hvitløken. Varm opp Kikkoman Sesamolje i en kasserolle og sauter begge forsiktig. Skjær potetene i terninger, tilsett dem sammen med laurbærbladet og sauter kort.

Steg 2

5 dl vann - **2 ss** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#)
Hell i vannet og Kikkoman Ramen Suppebase, kok opp og la det småkoke i ca. 15 minutter. Ta ut laurbærbladet. Kjør suppen glatt – den skal være svært kremete, men fortsatt ganske tynn.

Steg 3

150 g fersk grønnkål (eller frossen)
Skjær grønnkålen i veldig fine strimler (tin den først hvis du bruker frossen grønnkål), rør den inn i suppen, kok opp på nytt og la suppen koke under lokk i 3–5 minutter.

Steg 4

100 g røkt tofu - **1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#) **1 ts** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)
Skjær tofuen i terninger. Varm opp Kikkoman Sesamolje i en liten stekepanne og stek tofuen til den er sprø, og krydre deretter med Kikkoman Soyasaus.

Steg 5

2 ss [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - Nymalt pepper til smak - Malt muskatnøtt - **1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#) - **2 ts** sprøstekt løk

Krydre suppen med Kikkoman Soyasaus, pepper og muskat, og server den i skåler. Hell over Kikkoman Sesamolje, topp med tofuen fra steg 4 og sprøstekt løk. Server.