

Vegansk dumplinglasagne

total tid **60 min.** 15 min. tilberedningstid 45 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.911 kJ / 696 kcal

Fett: **30 g** Protein: **37,4 g**
Karbohydrater: **63,8 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Linsebolognese:

1 liten løk
1 lite hvitløksfedd
80 g røde linser
1 ss Kikkoman ristet Sesamolje
100 g aromasopp
80 g babyspinat
20 g soltørkede tomater
200 g hakkede tomater, hermetiske
1 dl vann
4 ss Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
0,25 ts chiliflak
0,25 ts nykvernet svart pepper

Cashew- og tofusauss:

30 g cashewnøtter, bløtlagt
0,8 dl plantedrikk
1 ss nøttesmør
60 g silketofu
3 ss Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
1 ts næringsgjær
3 klype malt muskat
4 klype nykvernet svart pepper
2 biffatomater
12 wontonark som egner seg til damping, alternativt rispapir
50 g revet vegansk

TILBEREDNING

Steg 1

1 liten løk - **1** lite hvitløksfedd - **80 g** røde linser - **1 ss** Kikkoman ristet Sesamolje - **100 g** aromasopp - **80 g** babyspinat - **20 g** soltørkede tomater - **200 g** hakkede tomater, hermetiske - **1 dl** vann - **4 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **0,25 ts** chiliflak - **0,25 ts** nykvernet svart pepper
Finhakk løken og hvitløken og surr dem sammen med linsene i Kikkoman Sesamolje i en kasserolle. Skjær aromasoppen i skiver, tilsett den sammen med spinaten og svett den kort. Finhakk soltørkede tomater, tilsett dem sammen med hermetiske tomater og vann, kok opp og la det småkoke i ca. 15 min. Krydre bolognesen med Kikkoman Ponzu Sitron, chiliflak og pepper.

Steg 2

30 g cashewnøtter, bløtlagt - **0,8 dl** plantedrikk - **1 ss** nøttesmør - **60 g** silketofu - **3 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **1 ts** næringsgjær - **3 klype** malt muskat - **4 klype** nykvernet svart pepper
Kjør de bløtlagte cashewnøttene sammen med plantedrikken, nøttesmøret og tofuen til en jevn saus. Krydre deretter med Kikkoman Ponzu Sitron, næringsgjær, muskat og pepper.

Steg 3

2 biffatomater - **12** wontonark som egner seg til damping, alternativt rispapir - **50 g** revet vegansk ostealternativ - **1 ss** ristede pinjekjerner - Noen basilikumblader
Forvarm ovnen til 200 °C. Skjær biffatomatene i skiver. Smør 3 ss av cashew- og tofusaussen utover

1 ss

ostealternativ
ristede pinjekjerner
Noen basilikumblader

bunnen av en ildfast form. Legg 3 wontonark oppå (del dem i to om nødvendig), fordel en tredel av linsebolognesen og en tredel av tomatskivene over, og gjenta lagene to ganger til. Avslutt med et lag wontonark. Fordel resten av cashew- og tofusausen over, dryss over det veganske ostealternativet og stek i forvarmet ovn i ca. 30 min. Garner med pinjekjerner og basilikum, og server.