KIKKOMAN

Veganske gresskar- og gulrotvafler med tempeh og sopp med spinat

total tid **35 min.** **10 min.** tilberedningstid **10 min.** koketid **15 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.939 kJ / 702 kcal

Fett: **20 g** Protein: **24 g**
Karbohydrater: **97,7 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

320 g	vegansk yoghurt naturell
1,2 dl	plantemelk
60 g	gresskarpuré
1	gulrot
150 g	hvetemel
1 ts	bakepulver
4,5 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
100 g	tempeh
100 g	sopp
1 ss	srirachasaus
2 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
1 ss	brunt sukker
1	fedd hvitløk
100 g	spinat

TILBEREDNING

Steg 1

320 g vegansk yoghurt naturell - **1,2 dl** plantemelk - **60 g** gresskarpuré - **1** gulrot - **150 g** hvetemel - **1 ts** bakepulver - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
Rasp gulroten. Bland yoghurt med plantemelk, gresskarpuré, gulrot, melk, bakepulver og Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt.

Stek 2 eller 4 vafler av røren (avhengig av størrelsen på vaffeljernet – et større jern gir 2 vafler av disse mengdene).

Steg 2

100 g tempeh - **100 g** sopp - **3 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **1 ss** srirachasaus - **1,5** Kikkoman ristet Sesamolje - **1 ss** brunt sukker
Skjær tempeh i terninger og del soppen i fire. Bland Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt, srirachasaus, 1 spiseskje Kikkoman Sesamolje og sukker i en bolle. Mariner tempeh-terningene i denne blandingen i 15 minutter.

Hell den resterende ½ spiseskjeen Kikkoman Soyasaus i en stekepanne. Tilsett soppen og stek i 1 minutt. Tilsett tempeh med marinaden og stek i 3 minutter.

Steg 3

0,5 ss Kikkoman ristet Sesamolje **1** fedd hvitløk - **100 g** spinat - **0,5 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
Hakk hvitløken og stek den sammen med spinaten i Kikkoman Sesamolje. Tilsett Kikkoman Soyasaus –

Mindre Salt og bland.

Steg 4

Legg soppen sammen med tempeh og spinat på de ferdigstekte vaflene.