KIKKOMAN

Tsukemen vegano al pomodoro

Tempo totale **35 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.654 kJ / 870 kcal

Grassi: **42,2 g** Proteine: **34,2 g**
Carboidrati: **82,2 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1	cipolla rossa
2	spicchi d'aglio
2 cucchiai	di olio d'oliva
200 ml	di salsa di pomodoro
140 ml	di latte di soia
100 ml	di acqua
4 cucchiai	Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman
4 g	di peperoncino in polvere
3 cucchiai	di olio di semi di girasole
4 fette	di zucchina (spesse 5 mm – 1 cm)
4	fette sottili di zucca
200 g	di tofu
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiai	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
30 g	di farina
60 g	di cimette di cavolfiore
4 cucchiai	di edamame surgelati
1 cucchiaino	di sale
4	baccelli di piselli
240 g	di noodles per ramen (vegani)
4	pomodorini ciliegini

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cipolla rossa - **2** spicchi d'aglio - **2 cucchiai** di olio d'oliva - **200 ml** di salsa di pomodoro - **140 ml** di latte di soia - **100 ml** di acqua - **4 cucchiai** Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman - **4 g** di peperoncino in polvere

Tritare la cipolla e l'aglio e soffriggerli nell'olio d'oliva riscaldato in una piccola padella a fuoco basso. Aggiungere la salsa di pomodoro, il latte di soia, 100 ml di acqua e la Base per Zuppa di Ramen Kikkoman. Cuocere per 1 minuto e togliere dal fuoco. Incorporare il peperoncino in polvere e dividere in 2 ciotole.

Passaggio 2

3 cucchiai di olio di semi di girasole - **4 fette** di zucchina (spesse 5 mm – 1 cm) - **4** sottili di zucca - **200 g** di tofu - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiai** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **30 g** di farina

Scaldare 1,5 cucchiai di olio di semi di girasole in una padella e friggere le zucchine e la zucca fino a doratura. Tagliare il tofu a metà e marinarlo nella Salsa di Soia Kikkoman e nel Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman per circa 10 minuti. Infarinare il tofu marinato e friggerlo nell'olio rimanente riscaldato fino a doratura su entrambi i lati.

Passaggio 3

60 g di cimette di cavolfiore - **4 cucchiai** di edamame surgelati - **1 cucchiaino** di sale - **4** piselli

Sbollentare il cavolfiore e l'edamame in acqua salata per circa 3 minuti. Lavare i piselli, cuocerli

per circa 1 minuto, quindi sciacquarli con acqua fredda.

Passaggio 4

240 g di noodles per ramen (vegani) - **4** pomodorini ciliegini

Cuocere i noodles secondo le istruzioni sulla confezione, sciacquarli con acqua fredda e dividerli in 2 piatti. Disporre il tofu e le verdure dei passaggi 2 e 3 sopra. Tagliare a metà i pomodorini ciliegino, guarnire il ramen e servire con la salsa di pomodoro da intingere.