

# Caldo verde portoghese con tofu

Tempo totale **30 Min** 10 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**1.627 kJ / 390 kcal**

Grassi: **21,5 g** Proteine: **16,5 g**

Carboidrati: **30,9 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

- 1** cipolla piccola
- 1** spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
- 300 g** di patate
- 1** foglia di alloro
- 500 ml** di acqua
- 2 cucchiari** Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman
- 150 g** di cavolo riccio fresco (oppure surgelato)
- 100 g** di tofu affumicato
- 1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- In aggiunta:**
- 2 cucchiari** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
Pepe nero macinato fresco, a piacere  
Noce moscata macinata, a piacere
- 1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
- 2 cucchiaini** di cipolle fritte croccanti

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**1** cipolla piccola - **1** spicchio d'aglio - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **300 g** di patate - **1** foglia di alloro

Taglia la cipolla a cubetti e trita finemente l'aglio. Scalda l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in una casseruola e fai soffriggere delicatamente entrambi. Taglia le patate a cubetti, aggiungile insieme alla foglia di alloro e falle rosolare brevemente.

### Passaggio 2

**500 ml** di acqua - **2 cucchiari** Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman

Versa l'acqua nella casseruola e aggiungi la Base Concentrata per Zuppa Ramen Kikkoman. Porta a ebollizione e lascia sobbollire per circa 15 minuti. Rimuovi la foglia di alloro. Frulla la zuppa: dovrebbe risultare molto cremosa ma ancora piuttosto fluida.

### Passaggio 3

**150 g** di cavolo riccio fresco (oppure surgelato)  
Taglia il cavolo riccio a striscioline molto sottili (se usi quello surgelato, lascialo prima scongelare), mescolalo nella zuppa, riporta a ebollizione e cuoci coperto per 3-5 minuti.

### Passaggio 4

**100 g** di tofu affumicato - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
Taglia il tofu a cubetti. Scalda l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in una piccola padella e rosola il

tofu finché non diventerà croccante, quindi condiscilo con la Salsa di Soia Kikkoman a Fermentazione Naturale.

### **Passaggio 5**

**2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - Pepe nero macinato fresco, a piacere - Noce moscata macinata, a piacere - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **2 cucchiaini** di cipolle fritte croccanti

Condisci la zuppa con la Salsa di Soia Kikkoman a Fermentazione Naturale, pepe e noce moscata, quindi servila nelle ciotole. Irrora con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, completa con il tofu del passaggio 4 e le cipolle fritte croccanti. Quindi servi caldo.