KIKKOMAN

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 cucchiai	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 cucchiai	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 cucchiai** 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 cucchiai 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.