

Cialde vegane di zucca e carote con tempeh e funghi con spinaci

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura **15 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.939 kJ / 702 kcal

Grassi: **20 g** Proteine: **24 g**
Carboidrati: **97,7 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

320 g di yogurt vegano naturale
120 ml di latte vegetale
60 g di purea di zucca
1 carota
150 g di farina di grano
1 cucchiaino di lievito in polvere
4,5 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
100 g di tempeh
100 g di funghi
1 cucchiaino di Sriracha
2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaino di zucchero di canna
1 spicchio d'aglio
100 g di spinaci

PREPARAZIONE

Passaggio 1

320 g di yogurt vegano naturale - **120 ml** di latte vegetale - **60 g** di purea di zucca - **1** carota - **150 g** di farina di grano - **1 cucchiaino** di lievito in polvere - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
Grattugia la carota. Mescola lo yogurt con il latte vegetale, la purea di zucca, la carota, la farina, il lievito in polvere e la salsa di soia Kikkoman a ridotto contenuto di sale.

Prepara 2 o 4 waffle con questo composto (dipende dalla dimensione della padella per waffle che possiedi – se è larga otterrai 2 waffle da questi ingredienti)

Passaggio 2

100 g di tempeh - **100 g** di funghi - **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaino** di salsa Sriracha - **1,5** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaino** di zucchero di canna

Taglia il tempeh a cubetti e taglia i funghi in quarti.

Mescola la salsa di soia Kikkoman a ridotto contenuto di sale, la salsa sriracha, 1 cucchiaino di olio di sesamo Kikkoman e lo zucchero in una ciotola. Lascia marinare il tempeh nella miscela per 15 minuti.

Versa il restante ½ cucchiaino di olio di sesamo Kikkoman in una padella. Aggiungi i funghi e soffriggi per 1 minuto. Aggiungi il tempeh con la marinata e soffriggi per 3 minuti.

Passaggio 3

0,5 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **1**
spicchio d'aglio - **100 g** di spinaci - **0,5 cucchiaino**
Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso
Ridotto di Sale

Trita l'aglio e soffriggilo con gli spinaci nell'olio di sesamo Kikkoman. Aggiungi la salsa di soia Kikkoman a ridotto contenuto di sale e mescola.

Passaggio 4

Disponi i funghi, il tempeh e gli spinaci sui waffle cotte.