

Ramen di salmone affumicato con patate dolci e melanzane

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

Valori nutrizionali (per porzione):

1.957 kJ / 468 kcal

Grassi: **13 g** Proteine: **20,8 g**

Carboidrati: **67,4 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

250 g patate dolci (in
alternativa: 200 g di
polpa di zucca)
150 g melanzana
1 cucchiaio Olio di Sesamo Tostato
Kikkoman
2,5 cucchiaini Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
100 g ramen
3,5 cucchiaini Base di Zuppa di Ramen
Concentrata - Gusto
Shoyu (Salsa di Soia)
Kikkoman
540 ml acqua
100 g salmone affumicato
2 cucchiaini prezzemolo tritato
2,5 cipollotti

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare a dadini le patate dolci pelate e le melanzane, friggere nell'olio riscaldato per 5–10 minuti e condire con salsa di soia. Preparare i noodle seguendo le istruzioni sulla confezione.

Passaggio 2

Portare a ebollizione circa 540 ml di acqua in una pentola, mescolare con la Base per zuppa di ramen e dividere in 2 ciotole. Aggiungere quindi i noodle cotti.

Passaggio 3

Condire con il composto di patate dolci e melanzane. Guarnire infine con salmone affumicato, prezzemolo e cipollotto prima di servire.