

Ramen vegetariano giapponese

Tempo totale **25 Min** 10 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.369 kJ / 567 kcal

Grassi: **18,9 g** Proteine: **26,2 g**
Carboidrati: **70,8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di tofu
300 ml	di olio di girasole
0,25	carota
160 g	di bok-choy
100 g	di porro
4 pezzo	porzioni di fagiolini
200 g	di noodle per ramen
Per la zuppa di ramen	
60 ml	<u>Base di Zuppa di Ramen</u>
	<u>Concentrata - Gusto</u>
	<u>Shoyu (Salsa di Soia)</u>
	<u>Kikkoman</u>
540 ml	di acqua
Per il condimento di funghi Shiitake	
2 pezzo	porzioni di funghi
	Shiitake
25 ml	<u>Base di Zuppa di Ramen</u>
	<u>Concentrata - Gusto</u>
	<u>Shoyu (Salsa di Soia)</u>
	<u>Kikkoman</u>
150 ml	di acqua

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per preparare il tofu fritto: scolare il tofu con carta da cucina, mettere nel microonde a 700w per 2 minuti, quindi friggere nell'olio per 10 minuti.

Passaggio 2

Portare a bollore il condimento per funghi Shiitake e cuocere per 7 minuti.

Passaggio 3

Tritare le carote, il porro e il bok-choy. Far bollire ciascuna di queste verdure e i fagiolini separatamente, fino a quando il tutto non sarà morbido.

Passaggio 4

Preparare i noodle seguendo le istruzioni sulla confezione.

Passaggio 5

Portare a ebollizione circa 540 mL di acqua in una casseruola e aggiungere 60 mL di Base per zuppa di ramen Kikkoman.

Passaggio 6

Dividere la zuppa in due ciotole. Scolare con cura i noodle e aggiungerli alla zuppa.

Passaggio 7

Aggiungere i funghi Shiitake cotti, le verdure bollite e guarnire con il tofu.