

Zuppa di verdure con tofu

Tempo totale **35 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.142 kJ / 512 kcal

Grassi: **25,6 g** Proteine: **26,4 g**
Carboidrati: **43,4 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

180 g	di tofu
1	peperone rosso
1	zucchini
20 g	di cavolo rosso
40 g	di piselli
2 cucchiaini	di olio d'oliva
500 g	di passata di pomodoro
500 ml	di brodo vegetale
2 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
80 g	di spaghetti di riso cotti
2 cucchiaini	di arachidi tritate
2 cucchiaini	di coriandolo fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

180 g di tofu - **1** peperone rosso - **1** zuccina - **20 g** di cavolo rosso - **40 g** di piselli - **2 cucchiaini** di olio d'oliva - **500 g** di passata di pomodoro - **500 ml** di brodo vegetale

Taglia a dadini il tofu e le verdure. Saltali insieme ai piselli in olio d'oliva. Aggiungi la passata di pomodoro e il brodo, e lascia bollire per 20 minuti.

Passaggio 2

2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **80 g** di spaghetti di riso cotti - **2 cucchiaini** di arachidi tritate - **2 cucchiaini** di coriandolo fresco

Condisci con la salsa di soia Kikkoman e servi con i noodles, la frutta secca e il coriandolo.