KIKKOMAN

Vegansk tomat-tsukemen

Total tid **35 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.654 kJ / 870 kcal

Fett: **42,2 g** Protein: **34,2 g**
Kolhydrater: **82,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	rödlök
2	vitlöksklyftor
2 msk	olivolja
200 ml	tomatsås
140 ml	sojamjölk
100 ml	vatten
4 msk	Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak
4 g	chilipulver
3 msk	solrosolja
4 skiva	zucchini (5 mm – 1 cm tjocka)
4	tunna skivor pumpa
200 g	tofu
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk	Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil
30 g	mjöl
60 g	blomkålsbuketter
4 msk	fryst edamame
1 tsk	salt
4	sockerärtor
240 g	ramennudlar (veganska)
4	körsbärstomater

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 rödlök - **2** vitlöksklyftor - **2 msk** olivolja - **200 ml** tomatsås - **140 ml** sojamjölk - **100 ml** vatten - **4 msk** Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak - **4 g** chilipulver

Hacka lök och vitlök och fräs i den uppvärmda olivoljan i en liten panna på låg värme. Tillsätt tomatsås, sojamjölk, 100 ml vatten och Kikkoman soppbas ramen. Koka i 1 minut och ta av från värmen. Rör ner chilipulvret och dela upp mellan 2 skålar.

Steg 2

3 msk solrosolja - **4 skiva** zucchini (5 mm – 1 cm tjocka) - **4** tunna skivor pumpa - **200 g** tofu - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil - **30 g** mjöl

Hetta upp 1,5 msk solrosolja i en panna och stek zucchini och pumpa tills de är gyllenbruna. Skär tofun på mitten och marinera i Kikkoman sojasås och Kikkoman matlagningssås i mirinstil i cirka 10 minuter. Pudra den marinerade tofun med mjölet och stek i den återstående uppvärmda oljan tills den är gyllene på båda sidor.

Steg 3

60 g blomkålsbuketter - **4 msk** fryst edamame - **1 tsk** salt - **4** sockerärtor

Blanchera blomkål och edamame i saltat kokande vatten i ca 3 minuter. Tvätta sockerärtorna, koka i ca 1 minut och skölj sedan med kallt vatten.

Steg 4

240 g ramennudlar (veganska) - **4** körsbärstomater

Koka ramennudlarna enligt anvisningarna på förpackningen, skölj med kallt vatten och dela upp mellan 2 tallrikar. Ordna tofun och grönsakerna från steg 2 och 3 ovanpå. Halvera körsbärstomaterna, garnera med dem och servera med tomatdipsåsen.