KIKKOMAN

Grönsakssoppa med tofu

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

Näringsinnehåll (per portion):
2.142 kJ / 512 kcal

Fett: **25,6 g** Protein: **26,4 g**
Kolhydrater: **43,4 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

180 g	tofu
1	röd paprika
1	zucchini
20 g	rödkål
40 g	ärtor
2 msk	olivolja
500 g	tomatpuré
500 ml	grönsaksbuljong
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
80 g	kokta risnudlar
2 msk	hackade jordnötter
2 msk	färsk koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

180 g tofu - **1** röd paprika - **1** zucchini - **20 g** rödkål - **40 g** ärtor - **2 msk** olivolja - **500 g** tomatpuré - **500 ml** grönsaksbuljong
Tärna tofun och grönsakerna. Stek dem tillsammans med ärtorna i olivolja. Tillsätt purén och buljongen och låt sjuda i 20 minuter.

Steg 2

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **80 g** kokta risnudlar - **2 msk** hackade jordnötter - **2 msk** färsk koriander
Smaksätt med Kikkoman sojasås och servera med nudlar, nötter och koriander.