KIKKOMAN

Tofu-nudelsoppa

Total tid **60 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.699 kJ / 406 kcal

Fett: **13 g** Protein: **21,3 g**
Kolhydrater: **45,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

150 g	shiitakesvamp
1,5 liter	grönsaksbuljong, vegansk
20 g	orkade kombualger
50 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
3 msk	risvinäger
250 g	sidentofu
1 msk	majsmjöl
3	vitlöksklyftor
2	nävar färska spenatblad
2 msk	sesamolja
4 msk	Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök
200 g	ramennudlar
75 g	sojabönsgroddar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Rensa svampen, koka upp buljongen, tillsätt svampen och låt småkoka under lock i ca 15 minuter. Låt dra i ca 30 minuter i rumstemperatur. Ta bort svampen och kombun, ställ undan svampen.

Steg 2

Tärna tofun och vänd i mjölet. Skala och pressa vitlöken, skölj spenaten väl och slunga den torr. Hetta upp oljan i en panna, bryn tofun guldbrun runtom och ta upp den ur pannan. Stek vitlöken och spenaten i stekskyn i 2–3 minuter, vänd ned teriyakisåsen.

Steg 3

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj sojabönsgroddarna väl. Fördela nudlarna, svampen, tofun, spenaten och groddarna i skålar, koka upp buljongen igen, häll i skålarna och servera tofu-nudelsoppan.