

Vegan dumpling lasagne

Total tid **60 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **45 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.911 kJ / 696 kcal

Fett: **30 g** Protein: **37,4 g**

Kolhydrater: **63,8 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

För linsbolognesen:

1 liten lök
1 liten vitlöksklyfta
80 g röda linser
1 msk Kikkoman rostad sesamolja
100 g kastanjechampinjoner
80 g babyspenat
20 g soltorkade tomater
200 g hackade tomater
100 ml vatten
4 msk Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
0,25 tsk chiliflingor
0,25 tsk svartpeppar, nymalen

För cashewtofusåsen:

30 g blötlagda cashewnötter
80 ml växtbaserad mjölk
1 msk nötsmör
60 g silketofu
3 msk Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
1 tsk näringsjäst
3 nypa muskotnöt, malen
4 nypa svartpeppar, nymalen
2 bifftomater
12 wontonblad, lämpliga för ångkokning (ca), alternativt rispapper
50 g veganskt ostalternativ, riven (ca)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 liten lök - **1** liten vitlöksklyfta - **80 g** röda linser - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **100 g** kastanjechampinjoner - **80 g** babyspenat - **20 g** soltorkade tomater - **200 g** hackade tomater - **100 ml** vatten - **4 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **0,25 tsk** chiliflingor - **0,25 tsk** svartpeppar, nymalen
Finhacka löken och vitlöksklyftan och koka dem med linserna i Kikkoman sesamolja i en kastrull. Skiva kastanjechampinjoner, tillsätt dem med spenaten och fräs kort. Finhacka de soltorkade tomaterna, tillsätt de konserverade tomaterna och vattnet, koka upp och låt sjuda i cirka 15 minuter. Krydda bolognesen med citronponzu, chiliflingor och peppar.

Steg 2

30 g blötlagda cashewnötter - **80 ml** växtbaserad mjölk - **1 msk** nötsmör - **60 g** silken tofu - **3 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **1 tsk** näringsjäst - **3 nypa** muskotnöt, malen - **4 nypa** svartpeppar, nymalen
Blanda de blötlagda cashewnötterna med den växtbaserade mjölken, nötsmöret och tofun tills det är slätt, krydda sedan med citronponzu, näringsjäst, muskotnöt och peppar.

Steg 3

2 bifftomater - **12** wonton-täckan, lämpliga för ångkokning (ca), alternativt rispapper - **50 g** veganskt ostalternativ, riven (ca) - **1 msk** rostade pinjenötter - Några basilikablader
Värm ugnen till 200°C. Skiva bifftomaterna. Bred 3 msk cashew-tofusås över botten av en ugnform.

1 msk

rostade pinjenötter
Några basilikablad

Lägg 3 wonton-täcken ovanpå (dela dem i halvor om det behövs), bred över en tredjedel av linsbolognesen och en tredjedel av tomatskivorna, upprepa sedan detta lager två gånger till och avsluta med ett lager wonton-täcken. Bred ut resterande cashew-tofusås över, strö över det veganska ostalternativet och grädda i den förvärmda ugnen i cirka 30 minuter. Garnera med pinjenötter och basilika och servera.