

Ramen-tofusalaatti purkissa

kokonaisaika **15 min** **10 min** esivalmistelut **5 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.017 kJ / 243 kcal

Rasva: **8 g** Proteiini: **11,1 g**

Hiilihydraatit: **33,6 g**

AINEKSET

2 annosta

1 tl	misotahnaa
1 tl	kasvisliemijauhetta
2 tl	<u>Kikkoman paahdettu</u> <u>seesamiöljy</u>
1 tl	sriracha-kastiketta
2 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti</u> <u>valmistettu soijakastike</u>
0,25 tl	jauhattua inkivääriä
0,25 tl	chilijauhetta
100 g	pak-choita (pinaattikiinankaalia)
0,5	porkkana
100 g	tofua
50 g	kuorittuja edamame- papuja
100 g	ramen-pikanuudeleita

VALMISTUS

Vaihe 1

1 tl misotahnaa - **1 tl** kasvisliemijauhetta - **2 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 tl** sriracha-kastiketta - **2 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,25 tl** jauhattua inkivääriä - **0,25 tl** chilijauhetta
Jaa misotahna, kasvisliemijauhe, Kikkomanin seesamiöljy, sriracha-kastike, Kikkomanin soijakastike, inkivääri ja chili kahteen lasipurkkiin.

Vaihe 2

100 g pak-choita (pinaattikiinankaalia) - **0,5** porkkana - **100 g** tofua - **50 g** kuorittuja edamame-papuja - **100 g** ramen-pikanuudeleita
Hienonna pak-choi, leikkaa porkkana ohuiksi tikuiksi ja kuutioi tofu. Laita kasvikset ja tofu purkkeihin. Lisää edamame-pavut ja nuudelit. Kaada kiehuva vettä purkkeihin, odota 5 minuuttia, ravista ja tarjoile.