KIKKOMAN

Vegaaninen tomaatti-tsukemen

kokonaisaika **35 min** **10 min** esivalmistelut **25 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.654 kJ / 870 kcal

Rasva: **42,2 g** Proteiini: **34,2 g**
Hiilihydraatit: **82,2 g**

AINEKSET

2 annosta

1	punasipuli
2	valkosipulinkynttä
2 rkl	oliiviöljyä
200 ml	tomaattikastiketta
140 ml	soijamaitoa
100 ml	vettä
4 rkl	Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen
4 g	chilijauhetta
3 rkl	auringonkukkaöljyä
4 viipaletta	viipaletta (0,5–1 cm paksuja)
4	ohutta kurpitsansiivua
200 g	tofua
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
30 g	vehnäjauhoja
60 g	kukkakaalin kukintoja
4 rkl	edamame-papuja (pakaste)
1 tl	suolaa
4	sokeriherneenpalkoa
240 g	ramen-nuudeleita (vegaanisia)
4	kirsikkatomaattia

VALMISTUS

Vaihe 1

1 punasipuli - **2** valkosipulinkynttä - **2 rkl** oliiviöljyä - **200 ml** tomaattikastiketta - **140 ml** soijamaitoa - **100 ml** vettä - **4 rkl** Kikkoman Ramen Nuudelikeittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen - **4 g** chilijauhetta
Silppua punasipuli sekä valkosipuli ja kuullota niitä oliiviöljyssä pienessä kattilassa alhaisella lämmöllä. Lisää tomaattikastike, soijamaito, 100 ml vettä sekä Kikkoman ramen-liemipohja. Keitä minuutin verran ja ota kattila pois liedeltä. Sekoita joukkoon chilijauhe ja annostele liemi kahteen kulhoon.

Vaihe 2

3 rkl auringonkukkaöljyä - **4 viipaletta** 0,5–1 cm paksuja - **4** ohutta kurpitsansiivua - **200 g** tofua - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **30 g** vehnäjauhoja
Kuumenna 1,5 rkl auringonkukkaöljyä pannulla ja ruskista kesäkurpitsa ja kurpitsa. Leikkaa tofu kahtia ja marinoi sitä Kikkomanin soijakastikkeessa ja Kikkomanin mirin-tyylisessä makeassa kastikkeessa n. 10 minuuttia. Ripottele jauhot marinoidun tofun päälle ja paista lopussa öljyssä kullanruskeaksi.

Vaihe 3

60 g kukkakaalin kukintoja - **4 rkl** edamame-papuja (pakaste) - **1 tl** suolaa - **4** sokeriherneenpalkoa
Ryöppää kukkakaalin kukintoja ja edamame-papuja suolatussa kiehuvassa vedessä n. 3 minuuttia. Pese sokeriherneenpalot, keitä minuutin verran ja huuhtele sitten kylmällä vedellä.

Vaihe 4

240 g ramen-nuudeleita (vegaanisia) - **4** kirsikkatomaattia

Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtele ne kylmällä vedellä ja jaa kahdelle lautaselle. Asettele tofu ja kasvikset niiden päälle. Halkaise kirsikkatomaatit ja koristele annokset niillä. Tarjoile tomaattisen dippikastikkeen kera.