

Vegaaninen dumpling-lasagne

kokonaisaika **60 min** 15 min esivalmistelut 45 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.911 kJ / 696 kcal

Rasva: **30 g** Proteiini: **37,4 g**

Hiilihydraatit: **63,8 g**

AINEKSET

2 annosta

Linssibolognese:

1 pieni sipuli
1 pieni valkosipulinkynsi
80 g punaisia linsejä
1 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
100 g ruskeita herkkusieniä
80 g babypinaattia
20 g aurinkokuivattuja tomaatteja
200 g tomaattimurskaa
100 ml vettä
4 rkl Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
0,25 tl chilihiutaleita
0,25 tl vastajauhettua mustapippuria

Cashew-tofu-kastike:

30 g liotettuja cashewpähkinöitä
80 ml kasvipohjaista juomaa (kauramaitoa tms.)
1 rkl pähkinävoita
60 g pehmeää tofua
3 rkl Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
1 tl ravintohiivaa
3 hyppyselli jauhettua
stä muskottipähkinää
4 hyppyselli vastajauhettua
stä mustapippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

1 pieni sipuli - **1** pieni valkosipulinkynsi - **80 g** punaisia linsejä - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **100 g** ruskeita herkkusieniä - **80 g** babypinaattia - **20 g** aurinkokuivattuja tomaatteja - **200 g** tomaattimurskaa - **100 ml** vettä - **4 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **0,25 tl** chilihiutaleita - **0,25 tl** vastajauhettua mustapippuria
Hienonna sipuli sekä valkosipulinkynsi ja paista niitä linssien kanssa Kikkoman seesamiöljyssä kattilassa. Viipaloi ruskeat herkkusienet, lisää ne pinaatin kanssa kattilaan ja kuullota hetki. Hienonna aurinkokuivatut tomaatit ja lisää ne tomaattimurskan sekä veden kanssa kattilaan. Kiehauta ja anna kiehua hiljaa n. 15 minuuttia. Mausta bolognesekastike ponzu-sitrussoijakastikkeella, chilihiutaleilla ja pippurilla.

Vaihe 2

30 g liotettuja cashewpähkinöitä - **80 ml** kasvipohjaista juomaa (kauramaitoa tms.) - **1 rkl** pähkinävoita - **60 g** pehmeää tofua - **3 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **1 tl** ravintohiivaa - **3 hyppysellistä** jauhettua muskottipähkinää - **4 hyppysellistä** vastajauhettua mustapippuria
Soseuta liotetut cashewpähkinät, kasvipohjainen juoma, pähkinävoi ja tofu sileäksi. Mausta seos ponzu-sitrussoijakastikkeella, ravintohiivalla, muskottipähkinällä ja pippurilla.

Vaihe 3

2 pihvitomaattia - **12** höyrytykseen sopivaa taikina-arkkia tai riisipaperia - **50 g** vegaanista

2 pihvitomaattia
12 höyrytykseen sopivaa
taikina-arkkia tai
riisipaperia
50 g vegaanista juustoa
raastettuna
1 rkl paahdettuja
pinjansiemeniä
Muutama basilikanlehti

juustoa raastettuna - **1 rkl** paahdettuja
pinjansiemeniä - Muutama basilikanlehti
Lämmitä uuni 200 asteeseen. Viipaloi
pihvitomaatit. Levitä 3 rkl cashew-tofu-kastiketta
uunivuoan pohjalle. Aseta päälle 3 taikina-arkkia
(halkaise tarvittaessa), levitä päälle kolmasosa
linssibolognesesta ja kolmasosa
tomaattiviipaleista. Toista nämä kerrokset vielä
kahdesti ja asettele lopuksi päälle kerros wonton-
arkkeja. Levitä loput cashew-tofu-kastikkeesta
sekä vegaaninen juustoraaste niiden päälle ja
paista uunissa n. 30 minuuttia. Koristele
pinjansiemenillä sekä basilikalla ja tarjoile.