KIKKOMAN

Vegansk tomat-tsukemen

Samlet tid **35 min.** **10 min.** Arbejdstid **25 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.654 kJ / 870 kcal

Fedt: **42,2 g** Protein: **34,2 g**
Kulhydrater: **82,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	rødløg
2	fed hvidløg
2 spsk.	olivenolie
200 ml	tomatsauce
140 ml	sojamælk
100 ml	vand
4 spsk.	Kikkoman Koncentreret Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (sojasauce) Smag
4 g	chilipulver
3 spsk.	solsikkeolie
4 skiver	squash (5 mm – 1 cm tykke)
4	tynde skiver græskar
200 g	tofu
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2 spsk.	Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil
30 g	mel
60 g	blomkålsbuketter
4 spsk.	frosne edamamebønner
1 tsk.	salt
4	sukkerærter
240 g	ramennudler (veganske)
4	cherrytomater

FREMGANGSMÅDE

Step 1

1 rødløg - **2** fed hvidløg - **2 spsk.** olivenolie - **200 ml** tomatsauce - **140 ml** sojamælk - **100 ml** vand - **4 spsk.** Kikkoman Koncentreret Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (sojasauce) Smag - **4 g** chilipulver

Hak løg og hvidløg, og steg dem i varm olie på en lille pande ved lav varme. Tilsæt tomatsauce, sojamælk, 100 ml vand og Kikkoman ramen suppebase. Kog det hele i 1 minut, og fjern derefter panden fra blusset. Rør chilipulver i, og del indholdet op i to skåle.

Step 2

3 spsk. solsikkeolie - **4 skiver** squash (5 mm – 1 cm tykke) - **4** tynde skiver græskar - **200 g** tofu - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **2 spsk.** Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil - **30 g** mel

Opvarm 1,5 spsk. solsikkeolie på en pande, og steg squash og græskar, indtil de er gyldenbrune. Skær tofu over på midten, og mariner den i Kikkoman sojasauce og Kikkoman krydderi i mirin-stil i ca. 10 minutter. Dæk den marinerede tofu let med mel, og steg den i den resterende olie, indtil tofuen er gyldenbrun på begge sider.

Step 3

60 g blomkålsbuketter - **4 spsk.** frosne edamamebønner - **1 tsk.** salt - **4** sukkerærter

Blancher blomkål og edamamebønner i saltet, kogende vand i ca. 3 minutter. Rens sukkerærterne, kog dem i ca. 1 minut, og skyl dem i koldt vand.

Step 4

240 g ramennudler (veganske) - **4** cherrytomater
Tilbered ramennudlerne i henhold til pakkens anvisninger. Skyl dem i koldt vand, og del dem op på to tallerkener. Anret tofu og grøntsagerne fra step 2 og 3 ovenpå. Skær cherrytomaterne i halve, og pynt ramennudlerne med dem. Server retten med tomatdippen fra step 1.