KIKKOMAN

Tofu-nudelsuppe

Samlet tid **60 min.** **30 min.** Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.699 kJ / 406 kcal

Fedt: **13 g** Protein: **21,3 g**
Kulhydrater: **45,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

150 g	shiitakesvampe
1,5 liter	vegansk grøntsagsbouillon
20 g	tørret kombu-tang
50 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
3 spsk.	riseddike
250 g	silketofu
1 spsk.	majsmel
3	fed hvidløg
2	håndfuld frisk spinat
2 spsk.	sesamolie
4 spsk.	Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg
200 g	ramen-nudler
75 g	sojabønnespirer

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Rens svampene. Bring bouillonen i kog, tilsæt svampe og kombu-tang, og lad det hele småkoge under låg i ca. 15 minutter. Lad derefter suppen trække i ca. 30 minutter ved stuetemperatur. Tag svampene og kombu-tangen op, og stil svampene til side.

Step 2

Skær tofuen i tern, og vend ternene i mel. Pil og pres hvidløgene. Skyl spinaten grundigt, og slyng den tør. Varm olien op på en pande. Steg tofuen i olien, til den er gylden på alle sider, og tag den af panden. Svits hvidløgene og spinaten i stegeskyen i 2-3 minutter. Tilsæt Teriyaki sauce, og bland det hele let sammen.

Step 3

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Skyl bønnespirerne grundigt. Anret nudlerne, svampene, tofuen, spinaten og bønnespirerne portionsvis i skåle, kog bouillonen op igen, og fordel den i skålene. Tofu-nudelsuppen serveres varm.