KIKKOMAN

Vegan tsukemen s rajčatovou omáčkou

Celkový čas vaření **35 min.** **10 min.** Doba přípravy **25 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.654 kJ / 870 kcal

Tuky: **42,2 g** Bílkoviny: **34,2 g**
Sacharidy: **82,2 g**

INGREDIENCE

2 Porce

1	červená cibule
2	stroužky česneku
2 polévkové lžíce	olivového oleje
200 ml	rajčatové omáčky
140 ml	sójového mléka
100 ml	vody
4 polévkové lžíce	Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen
4 g	chilli koření
3 polévkové lžíce	slunečnicového oleje
4 plátky	cukety (5 mm – 1 cm silné)
4	tenké plátky dýně
200 g	tofu
2 polévkové lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
2 polévkové lžíce	Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
30 g	mouky
60 g	květákových růžiček
4 polévkové lžíce	mražených edamame
1 čajová lžička	soli
4	cukrové lusky
240 g	veganských ramen nudlí
4	cherry rajčata

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 červená cibule - **2** stroužky česneku - **2 polévkové lžíce** olivového oleje - **200 ml** rajčatové omáčky - **140 ml** sójového mléka - **100 ml** vody - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen - **4 g** chilli koření

Nakrájejte cibuli a česnek a osmažte je na rozehřátém olivovém oleji v malém hrnci na mírném ohni. Přidejte rajčatovou omáčku, sójové mléko, 100 ml vody a Kikkoman Základ na ramen. Vařte 1 minutu a odstavte z ohně. Vmíchejte chilli a rozdělte do 2 misek.

Krok 2

3 polévkové lžíce slunečnicového oleje - **4 plátky** plátky cukety (5 mm – 1 cm silné) - **4** tenké plátky dýně - **200 g** tofu - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **30 g** mouky

Rozehřejte 1,5 lžíce slunečnicového oleje na pánvi a opečte cuketu a dýni dozlatova. Tofu rozkrojte na poloviny a nechte ho marinovat přibližně 10 minut v Kikkoman Sójové omáčce a Kikkoman Mirin sladkém dochucovadle. Poté ho obalte v mouce a opečte na rozpáleném oleji dozlatova z obou stran.

Krok 3

60 g květákových růžiček - **4 polévkové lžíce** mražených edamame - **1 čajová lžička** soli - **4** cukrové lusky

Blanšírujte květák a edamame ve vroucí osolené vodě asi 3 minuty. Lusky omyjte, vařte přibližně 1 minutu, a poté opláchněte studenou vodou.

Krok 4

240 g veganských ramen nudlí - **4** cherry rajčata
Uvařte ramen nudle podle pokynů na obalu, opláchněte je studenou vodou a rozdělte na 2 talíře. Na nudle naaranžujte tofu a zeleninu z kroků 2 a 3. Rozpulte cherry rajčata, ozdobte jimi ramen a podávejte s rajčatovou omáčkou na namáčení.