

# Portugalské caldo verde s uzeným tofu

Celkový čas vaření **30 min.** 10 min. Doba přípravy 20 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

**1.627 kJ / 390 kcal**

Tuky: **21,5 g** Bílkoviny: **16,5 g**

Sacharidy: **30,9 g**

## INGREDIENCE

2 Porce

<b>1</b>	malá cibule
<b>1</b>	stroužek česneku
<b>1 čajová lžička</b>	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>
<b>300 g</b>	brambor
<b>1</b>	bobkový list
<b>500 ml</b>	vody
<b>2 polévkové lžíce</b>	<u>Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen</u>
<b>150 g</b>	čerstvé kapusty (nebo mražené)
<b>100 g</b>	uzeného tofu
<b>1 čajová lžička</b>	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>

Dále:

<b>2 polévkové lžíce</b>	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u> Čerstvě mletý pepř dle chuti Mletý muškátový oříšek
<b>1 čajová lžička</b>	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>
<b>2 čajové lžičky</b>	křupavé smažené cibulky

## POSTUP PŘÍPRAVY

**Krok 1**

**1** malá cibule - **1** stroužek česneku - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej - **300 g**

brambor - **1** bobkový list

Cibuli nakrájejte na kostičky a česnek nasekejte nadrobno. V hrnci rozeďte Kikkoman Sezamový olej a obojí na něm zlehka orestujte. Brambory nakrájejte na kostičky, přidejte spolu s bobkovým listem a krátce orestujte.

**Krok 2**

**500 ml** vody - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen

Přilijte vodu a Kikkoman Základ na ramen, přiveďte k varu a vařte asi 15 minut. Vyjměte bobkový list. Polévku rozmixujte – měla by být velmi krémová, ale stále spíše řidší.

**Krok 3**

**150 g** čerstvé kapusty (nebo mražené)

Kapustu nakrájejte na velmi tenké proužky (pokud používáte mraženou, nejprve ji rozmrazte), vmíchejte do polévky, znovu přiveďte k varu a vařte přikryté 3–5 minut.

**Krok 4**

**100 g** uzeného tofu - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej **1 čajová lžička** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Tofu nakrájejte na kostičky. Na malé pánvi rozeďte Kikkoman Pražený sezamový olej a tofu opečte do křupava, poté dochutě Sójovou omáčkou Kikkoman.

## **Krok 5**

**2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka  
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo -  
Čerstvě mletý pepř dle chuti - Mletý muškátový  
oříšek - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený  
sezamový olej - **2 čajové lžičky** křupavé smažené  
cibulky

Polévku dochutíte Sójovou omáčkou Kikkoman,  
pepřem a muškátovým oříškem, poté rozdělte do  
misek. Zakápněte Kikkoman Sezamovým olejem,  
přidejte tofu z kroku 4 a posypte smaženou  
cibulkou. Podávejte.