

Veganské lasagne z wonton těsta

Celkový čas vaření **60 min.** 15 min. Doba přípravy **45 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.911 kJ / 696 kcal

Tuky: **30 g** Bílkoviny: **37,4 g**
Sacharidy: **63,8 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Na čočkové boloňské ragú:

1	malá cibule
1	malý stroužek česneku
80 g	červené čočky
1 polévková lžíce	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>
100 g	hnědých žampionů
80 g	baby špenátu
20 g	sušených rajčat
200 g	konzervovaných krájených rajčat
100 ml	vody
4 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Citrónová ponzu omáčka</u>
0,25 čajové lžičky	chilli vloček
0,25 čajové lžičky	čerstvě mletého černého pepře
Na kešu-tofu omáčku:	
30 g	namočených kešu ořechů
80 ml	roslinného mléka
1 polévková lžíce	ořechového másla
60 g	hedvábného tofu
3 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Citrónová ponzu omáčka</u>
1 čajová lžička	lahůdkového droždí
3 špetky	mletého muškátového oříšku
4 špetky	čerstvě mletého černého pepře
2	masitá rajčata

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 malá cibule - **1** malý stroužek česneku - **80 g** červené čočky - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - **100 g** hnědých žampionů - **80 g** baby špenátu - **20 g** sušených rajčat - **200 g** konzervovaných krájených rajčat - **100 ml** vody - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **0,25 čajové lžičky** chilli vloček - **0,25 čajové lžičky** čerstvě mletého černého pepře
Cibuli a česnek nakrájejte nadrobno a spolu s čočkou je orestujte v hrnci na Kikkoman Sezamovém oleji. Žampiony nakrájejte na plátky, přidejte je se špenátem a krátce poduste. Sušená rajčata nasekejte nadrobno, přidejte je spolu s konzervovanými rajčaty a vodou, přiveďte k varu a asi 15 minut povařte. Boloňské ragú dochutěte Kikkoman Ponzu citrónem, chilli vločkami a pepřem.

Krok 2

30 g namočených kešu ořechů - **80 ml** roslinného mléka - **1 polévková lžíce** ořechového másla - **60 g** hedvábného tofu - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **1 čajová lžička** lahůdkového droždí - **3 špetky** mletého muškátového oříšku - **4 špetky** čerstvě mletého černého pepře
Namočené kešu ořechy rozmixujte s rostlinným mlékem, ořechovým máslem a tofu dohladka. Dochutěte Kikkoman Ponzu citrónem, lahůdkovým droždím, muškátovým oříškem a pepřem.

Krok 3

2 masitá rajčata - **12** plátků wonton těsta vhodného k vaření v páře (přibližně), případně

12 plátků wonton těsta
vhodného k vaření v páře
(přibližně), případně
rýžový papír

50 g strouhané veganské
alternativy sýra
(přibližně)

**1 polévková
lžíce** opražených piniových
oříšků
několik lístků bazalky

rýžový papír - **50 g** strouhané veganské alternativy
sýra (přibližně) - **1 polévková lžíce** opražených
piniových oříšků - několik lístků bazalky

Troubu předehřejte na 200 °C. Rajčata nakrájejte
na plátky. Na dno zapékací nádoby rozetřete 3 lžíce
kešu-tofu omáčky. Navrch položte 3 plátky wonton
těsta (podle potřeby je rozpulte), rozetřete třetinu
čočkového boloňského ragú a přidejte třetinu
plátků rajčat. Vrstvení ještě dvakrát zopakujte a
zakončete vrstvou wonton těsta. Navrch rozetřete
zbývajících kešu-tofu omáčku, posypte veganskou
alternativou sýra a pečte asi 30 minut. Ozdobte
piniovými oříšky a bazalkou a podávejte.