KIKKOMAN

Domatesli vegan tsukemen

toplam süre **35 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi **25 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.654 kJ / 870 kcal

Yağ: **42,2 gr** Protein: **34,2 gr**
Karbonhidrat: **82,2 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

1	kırmızı soğan
2	diş sarımsak
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
200 ml	domates sosu
140 ml	soya sütü
100 ml	su
4 yemek kaşığı	Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi
4 gr	pul biber
3 yemek kaşığı	ayçiçek yağı
4 dilim	dilim kabak (5 mm – 1 cm kalınlığında)
4	ince dilim balkabağı
200 gr	tofu
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 yemek kaşığı	Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu
30 gr	un
60 gr	karnabahar çiçekleri
4 yemek kaşığı	dondurulmuş edamame
1 tatlı kaşığı	tuz
4	gevrek yeşil bezelye
240 gr	ramen noodle (vegan)
4	kiraz domates

HAZIRLANIŞ

Adım 1

1 kırmızı soğan - **2** diş sarımsak - **2 yemek kaşığı** zeytinyağı - **200 ml** domates sosu - **140 ml** soya sütü - **100 ml** su - **4 yemek kaşığı** Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi - **4 gr** pul biber
Soğanı ve sarımsağı doğrayın. Ardından küçük bir tavada kızdırdığınız zeytinyağında düşük ısıta soteleyin. Domates sosunu, soya sütünü, 100 ml suyu ve Kikkoman Ramen Soup Base'i ekleyin. 1 dakika pişirin ve ocaktan alın. Pul biberi ekleyin ve karıştırarak iki kâseye paylaştırın.

Adım 2

3 yemek kaşığı ayçiçek yağı - **4 dilim** kabak (5 mm – 1 cm kalınlığında) - **4** ince dilim balkabağı - **200 gr** tofu - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **30 gr** un
Bir tavada1,5 yemek kaşığı ayçiçek yağı ısıtın. Kabak ile balkabağını altın rengi olana kadar kızartın. Tofuyu ikiye kesin. Kikkoman Soy Sauce ve Kikkoman Mirin-Style Sweet Cooking Seasoning içinde yaklaşık 10 dakika marine edin. Marine edilmiş tofuyu una bulayın ve kalan yağda her iki tarafı altın rengi olana kadar kızartın.

Adım 3

60 gr karnabahar çiçekleri - **4 yemek kaşığı** dondurulmuş edamame - **1 tatlı kaşığı** tuz - **4** gevrek yeşil bezelye
Karnabaharı ve edamameyi tuzlu kaynar suda yaklaşık 3 dakika haşlayın (blanch edin). Bezelyeleri yaklaşık 1 dakika pişirin ve sonra soğuk suyla durulayın.

Adım 4

240 gr ramen noodle (vegan) - **4** kiraz domates
Ramen noodle'ları paketindeki talimatlara göre hazırlayın. Ardından soğuk sudan geçirin ve 2 tabağa bölüştürün. 2. ve 3. adımdaki tofu ve sebzeleri üstüne yerleştirin. Kiraz domatesleri ikiye kesin, ramen'in üzerine yerleştirip domatesli sosla birlikte servis edin.