KIKKOMAN

Vegan tsukemen met tomaat

totale tijd **35 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **25 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
3.654 kJ / 870 kcal

Vetten: **42,2 g** Eiwitten: **34,2 g**
Koolhydraten: **82,2 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1	rode ui
2	knoflookteentjes
2 el	olijfolie
200 ml	tomatensaus
140 ml	sojamelk
100 ml	water
4 el	Kikkoman Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu (Sojasaus) Smaak
4 g	chilipoeder
3 el	zonnebloemolie
4 sneetjes	courgette (0,5 1 cm dik)
4	dunne plakken pompoen
200 g	tofu
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
2 el	Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden
30 g	bloem
60 g	bloemkoolroosjes
4 el	bevroren edamame
1 tl	zout
4	sugarsnaps
240 g	noedels (vegan)
4	cherrytomaten

VOORBEREIDING

Stap 1

1 rode ui - **2** knoflookteentjes - **2 el** olijfolie - **200 ml** tomatensaus - **140 ml** sojamelk - **100 ml** water - **4 el** Kikkoman Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu (Sojasaus) Smaak - **4 g** chilipoeder
Hak de ui en knoflook fijn. Verhit olijfolie in een kleine pan en bak de ui en knoflook op laag vuur. Voeg de tomatensaus, sojamelk, 100 ml water en Kikkoman Ramen Soep Basis toe. Kook 1 minuut en haal dan van het vuur. Roer de chilipoeder erdoorheen en verdeel over 2 kommen.

Stap 2

3 el zonnebloemolie - **4 sneetjes** courgette (0,5 1 cm dik) - **4** dunne plakken pompoen - **200 g** tofu - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2 el** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - **30 g** bloem
Verhit 1,5 el zonnebloemolie in een pan en bak de courgette en pompoen goudbruin. Snijd de tofu doormidden en marineer circa 10 minuten met Kikkoman Sojasaus en Kikkoman Mirin Stijl Zoet Koken Kruiden. Bestrooi de gemarineerde tofu met bloem en bak aan beide kanten goudbruin in de overgebleven olie.

Stap 3

60 g bloemkoolroosjes - **4 el** bevroren edamame - **1 tl** zout - **4** sugarsnaps
Blancheer de bloemkool en edamame circa 3 minuten in gezouten kokend water. Was de sugarsnaps, kook circa 1 minuut en spoel daarna af met koud water.

Stap 4

240 g noedels (vegan) - **4** cherrytomaten

Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking, spoel af met koud water en verdeel over 2 borden. Verdeel de groenten van stap 2 en 3 erbovenop. Halveer de cherrytomaten en leg ze op de noedels. Serveer samen met de tomatendipsaus.