

Portugese caldo verde met gerookte tofu

totale tijd **30 min.** 10 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.627 kJ / 390 kcal

Vetten: **21,5 g** Eiwitten: **16,5 g**
Koolhydraten: **30,9 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1	kleine ui
1	teentje knoflook
1 tl	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
300 g	aardappelen
1	laurierblad
500 ml	water
2 el	<u>Kikkoman Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu (Sojasaus) Smaak</u>
150 g	verse boerenkool (of bevroren)
100 g	gerookte tofu
1 tl	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
Extra:	
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u> Versgemalen peper naar smaak Gemalen nootmuskaat
1 tl	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
2 tl	knapperig gebakken uien

VOORBEREIDING

Stap 1

1 kleine ui - **1** teentje knoflook - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **300 g** aardappelen - **1** laurierblad

Snijd de ui in blokjes en hak de knoflook fijn. Verhit de Kikkoman Sesamolie in een pan en fruit beide ingrediënten zachtjes. Snijd de aardappelen in blokjes, voeg ze samen met het laurierblad toe en bak ze kort mee.

Stap 2

500 ml water - **2 el** Kikkoman Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu (Sojasaus) Smaak

Giet het water en de Kikkoman Ramen Soep Basis erbij, breng aan de kook en laat ongeveer 15 minuten sudderen. Verwijder het laurierblad. Mix de soep – deze moet erg romig zijn, maar nog steeds vrij dun.

Stap 3

150 g verse boerenkool (of bevroren)
Snijd de boerenkool in zeer fijne reepjes (ontdooi bevroren boerenkool eerst), roer deze door de soep, breng het geheel opnieuw aan de kook en laat het afgedekt 3-5 minuten koken.

Stap 4

100 g gerookte tofu - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie **1 tl** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Snijd de tofu in blokjes. Verhit de Kikkoman Sesamolie in een kleine koekenpan en bak de tofu knapperig. Breng op smaak met de Kikkoman Sojasaus.

Stap 5

2 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus -
Versgemalen peper naar smaak - Gemalen
nootmuskaat - **1 tl** Kikkoman Geroosterde
Sesamolie - **2 tl** knapperig gebakken uien
Breng de soep op smaak met de Kikkoman
Sojasaus, peper en nootmuskaat en serveer in
kommen. Besprenkel met de Kikkoman Sesamolie,
garneer met de tofu uit stap 4 en de knapperig
gebakken uien en serveer.