

Tofu noedelsoep

totale tijd **60 min.** 30 min. voorbereidingstijd **30 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.699 kJ / 406 kcal

Vetten: **13 g** Eiwitten: **21,3 g**
Koolhydraten: **45,4 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

150 g	shiitake
1,5 l	veganistische groentebouillon
20 g	gedroogde kombu-algen
50 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
3 el	rijstazijn
250 g	zijdentofu
1 el	maïsmeeel
3	teentjes knoflook
2	handjes vol verse spinazie
2 el	sesamolie
4 el	<u>Kikkoman Teriyaki Saus met Geroosterde Knoflook</u>
200 g	ramen noedels
75 g	sojabonenscheuten

VOORBEREIDING

Stap 1

Maak de paddenstoelen schoon, breng de bouillon aan de kook, voeg de paddenstoelen en kombu toe en laat alles afgedekt voor ca. 15 minuten sudderen. Laat het vervolgens nog eens ca. 30 minuten op kamertemperatuur trekken. Haal de paddenstoelen en kombu eruit en zet de paddenstoelen opzij.

Stap 2

Snijd de tofu in blokjes en wentel ze door het meel. Schil en pers de knoflook, was de spinazie grondig en centrifugeer hem droog. Verhit de olie in een pan, braad de tofu goudbruin en haal hem uit de pan. Braad de knoflook en spinazie 2 à 3 minuten in de jus, voeg de Teriyaki-saus toe en meng alles.

Stap 3

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de scheuten grondig af. Doe de noedels, paddenstoelen, tofu, spinazie en scheuten in kommen, breng de bouillon opnieuw aan de kook, verdeel hem over de kommen en serveer de tofu noedelsoep.