

Veganistische lasagne met dumplings

totale tijd **60 min.** 15 min. voorbereidingstijd 45 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.911 kJ / 696 kcal

Vetten: **30 g** Eiwitten: **37,4 g**
Koolhydraten: **63,8 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Voor de linzenbolognese:

1 kleine ui
1 klein teentje knoflook
80 g rode linzen
1 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie
100 g kastanjechampignons
80 g babyspinazie
20 g zongedroogde tomaten
200 g gehakte tomaten uit blik
100 ml water
4 el Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof
0,25 tl chilivlokken
0,25 tl versgemalen zwarte peper

Voor de cashew-tofusaas:

30 g cashewnoten, geweekt
80 ml plantaardige melk
1 el notenpasta
60 g zijden tofu
3 el Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof
1 tl edelgistvlokken
3 snufjes gemalen nootmuskaat
4 snufjes versgemalen zwarte peper
2 vleestomaten
12 wontonvellen, geschikt

VOORBEREIDING

Stap 1

1 kleine ui - **1** klein teentje knoflook - **80 g** rode linzen - **1 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **100 g** kastanjechampignons - **80 g** babyspinazie - **20 g** zongedroogde tomaten - **200 g** gehakte tomaten uit blik - **100 ml** water - **4 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **0,25 tl** chilivlokken - **0,25 tl** versgemalen zwarte peper
Snijd de ui en het teentje knoflook fijn en bak ze samen met de linzen in de Kikkoman Sesamolie in een pan. Snijd de kastanjechampignons in plakjes, voeg ze samen met de spinazie toe en laat even stoven. Snijd de zongedroogde tomaten fijn, voeg ze samen met de tomaten uit blik en het water toe, breng aan de kook en laat ongeveer 15 minuten sudderen. Breng de bolognese op smaak met de Kikkoman Ponzu Citroen, chilivlokken en peper.

Stap 2

30 g cashewnoten, geweekt - **80 ml** plantaardige melk - **1 el** notenpasta - **60 g** zijde tofu - **3 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **1 tl** edelgistvlokken - **3 snufjes** gemalen nootmuskaat - **4 snufjes** versgemalen zwarte peper
Mix de geweekte cashewnoten met de plantaardige melk, notenpasta en tofu tot een glad mengsel en breng dit vervolgens op smaak met de Kikkoman Ponzu Citroen, edelgistvlokken, nootmuskaat en peper.

Stap 3

2 vleestomaten - **12** wontonvellen, geschikt om te stomen (ongeveer), of rijstpapier - **50 g**

50 g om te stomen
(ongeveer), of rijstpapier
veganistische
kaasvanger, geraspt
(ongeveer)
1 el pijnboompitten,
geroosterd
Een paar
basilicumblaadjes

veganistische kaasvanger, geraspt (ongeveer) -
1 el geroosterde pijnboompitten - Een paar
basilicumblaadjes
Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de
vleestomaten in plakjes. Verdeel 3 el van de
cashew-tofusaas over de bodem van een
ovenschaal. Leg er 3 wontonvellen op (halveer ze
indien nodig), verdeel er een derde van de
linzenbolognese en een derde van de
tomatenplakjes over, herhaal deze lagen nog twee
keer en sluit af met een laag wontonvellen. Verdeel
de resterende cashew-tofusaas erover, strooi de
veganistische kaasvanger erover en bak het
geheel ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde
oven. Garneer met de pijnboompitten en basilicum
en serveer.