

# Caldo verde portugais au tofu fumé

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.627 kJ / 390 kcal**

Matières grasses: **21,5 g** Protéines: **16,5 g**  
Glucides: **30,9 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

<b>1</b>	petit oignon
<b>1</b>	gousse d'ail
<b>1 càc</b>	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
<b>300 g</b>	de pommes de terre
<b>1</b>	feuille de laurier
<b>500 ml</b>	d'eau
<b>2 càs</b>	<u>Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman</u>
<b>150 g</b>	de chou frisé frais (kale) (ou surgelé)
<b>100 g</b>	de tofu fumé
<b>1 càc</b>	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
<b>En complément :</b>	
<b>2 càs</b>	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u> Poivre fraîchement moulu
	Noix de muscade moulue
<b>1 càc</b>	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
<b>2 càc</b>	d'oignons frits croustillants

## PRÉPARATION

### Étape 1

**1** petit oignon - **1** gousse d'ail - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman - **300 g** de pommes de terre - **1** feuille de laurier  
Couper l'oignon en dés et hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une casserole et les faire revenir doucement. Couper les pommes de terre en dés, les ajouter avec la feuille de laurier et faire revenir brièvement le tout.

### Étape 2

**500 ml** d'eau - **2 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman  
Verser l'eau et la base de soupe pour Ramen Kikkoman, porter à ébullition et laisser mijoter environ 15 minutes. Retirer la feuille de laurier. Mixer la soupe : elle doit être bien onctueuse tout en restant assez fluide.

### Étape 3

**150 g** de chou frisé frais (ou surgelé)  
Couper le chou frisé en fines lamelles (si vous utilisez du chou frisé surgelé, le décongeler au préalable), incorporer à la soupe, porter à nouveau à ébullition et laisser cuire à couvert pendant 3 à 5 minutes.

### Étape 4

**100 g** de tofu fumé - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman **1 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman  
Couper le tofu en cubes. Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une petite poêle et faire

revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant, puis assaisonner avec la sauce soja Kikkoman.

### **Étape 5**

**2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

- Poivre fraîchement moulu, selon votre goût -

Noix de muscade moulue - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman - **2 càc** d'oignons frits croustillants

Assaisonner la soupe avec la sauce soja Kikkoman, le poivre et la noix de muscade, puis la servir dans des bols. Arroser d'un filet d'huile de sésame Kikkoman, garnir avec le tofu de l'étape 4 et les oignons frits croustillants, puis servir.