KIKKOMAN

# Ramen au saumon fumé, patates douces et aubergines

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

Données nutritionnelles (par portion):
**1.957 kJ / 468 kcal**

Matières grasses: **13 g** Protéines: **20,8 g**
Glucides: **67,4 g**

## INGRÉDIENTS

**2 portions**

| | |
|---|---|
| **250 g** | patates douces (ou 200 g de pulpe de citrouille) |
| **150 g** | aubergine |
| **1 càs** | Huile de sésame grillé Kikkoman |
| **2,5 càs** | Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman |
| **100 g** | nouilles ramen (Alternative : tagliatelle, linguine... ) |
| **3,5 càs** | Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman |
| **540 ml** | eau |
| **100 g** | saumon fumé |
| **2 càs** | persil haché |
| **2,5** | oignons nouveaux |

## PRÉPARATION

### Étape 1

Éplucher les patates douces et l'aubergine puis coupez-les en dés. Les faire revenir dans l'huile de sésame chauffée pendant 5 à 10 minutes et verser la sauce soja. Préparer les nouilles comme indiqué sur l'emballage.

### Étape 2

Porter environ 540 ml d'eau à ébullition dans une casserole, mélanger avec la base de soupe pour ramen et répartir dans 2 bols. Ajouter les nouilles cuites.

### Étape 3

Disposer le mélange de patates douces et d'aubergines sur le dessus, garnir avec le saumon fumé, le persil, quelques lamelles d'oignons nouveaux et servir.