KIKKOMAN

Ramen japonais végétarien

durée totale **25 min.** **10 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.369 kJ / 567 kcal

Matières grasses: **18,9 g** Protéines: **26,2 g**
Glucides: **70,8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	tofu
300 ml	d'huile de tournesol
0,25	carotte
160 g	de bok choy
100 g	de poireau
4 pièce	haricots verts
200 g	de nouilles ramen

Pour le bouillon de soupe

60 ml	Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
540 ml	d'eau

Pour l'assaisonnement des champignons shiitake

2 pièce	belles pièces de champignons shiitaké
25 ml	Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
150 ml	d'eau

PRÉPARATION

Étape 1

Commencer par préparer le tofu : égoutter le tofu avec du papier absorbant, le mettre au micro-ondes (700 w) pendant 2 minutes, puis le faire frire dans l'huile pendant 10 minutes.

Étape 2

Porter l'assaisonnement pour shiitaké à ébullition et laisser cuire avec les champignons pendant 7 min.

Étape 3

Couper les carottes, le poireau et le bok-choy. Faire bouillir poireau, carotte et haricots verts selon le temps de cuisson optimal pour chaque légume, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les carottes par exemple requièrent plus de temps de cuisson que les légumes verts.

Étape 4

Préparer les nouilles comme indiqué sur l'emballage.

Étape 5

Porter environ 540 ml d'eau à ébullition dans une casserole, mélanger avec les 60 ml de base de soupe pour ramen Kikkoman.

Étape 6

Répartir la soupe dans 2 bols. Bien égoutter les nouilles et les ajouter à la soupe.

Étape 7

Disposer les shiitakes et les légumes cuits dans la soupe puis garnir de tofu.