

Soupe chinoise Sanratan / Suan La Tang

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

Données nutritionnelles (par portion):
1.274 kJ / 306 kcal

Matières grasses: **14,5 g** Protéines: **16,6 g**
Glucides: **30,4 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1 gousse d'ail
1 petit piment rouge doux
1 cm morceau de gingembre (1 cm)
1 carotte
250 g de champignons shiitake (ou de champignons de Paris)
4 oignons nouveaux
1 càs Huile de sésame grillé Kikkoman
700 ml d'eau
2 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
1 œuf
100 g de tofu
1 càs de féculé de pomme de terre
2 càs d'eau froide
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)
1 càc de miel liquide
1 càs de graines de sésame grillé

PRÉPARATION

Étape 1

1 gousse d'ail - **1** petit piment rouge doux - **1 cm** de gingembre
Hacher finement l'ail et le piment, râper le gingembre et mélanger le tout.

Étape 2

1 carotte - **250 g** de champignons shiitake (ou de champignons de Paris) - **4** oignons nouveaux - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman
Couper la carotte en fines lanières, couper les champignons en dés et les oignons nouveaux en fines rondelles (en réserver 1 c. à s. pour la garniture). Chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une casserole et faire revenir le tout pendant environ 4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés. Incorporer le mélange au piment et faire revenir environ 1 minute de plus.

Étape 3

700 ml d'eau - **2 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
Ajouter l'eau et la base de soupe pour Ramen Kikkoman, porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.

Étape 4

1 œuf
Fouetter bien l'œuf, puis verser lentement dans la soupe chaude tout en remuant constamment.

Étape 5

100 g de tofu - **1 càs** de graines de sésame grillé
Couper le tofu en dés de 2 x 2 cm. Mélanger la

fécule de pomme de terre avec l'eau, incorporer à la soupe et portez brièvement à ébullition. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman, l'assaisonnement pour le riz à sushi Kikkoman et le miel. Ajouter le tofu et faire chauffer brièvement. Verser dans des bols à soupe, garnir avec les oignons nouveaux réservés à l'étape 2 et les graines de sésame grillé, puis servir.