

Ramen u tegli

Ukupno vrijeme **15 min.** 10 min. vrijeme pripreme 5 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
1.017 kJ / 243 kcal

Masti: **8 g** Bjelančevine/proteini: **11,10 g**
Ugljikohidrati: **33,60 g**

SASTOJCI

2 porcije

1 žlica	miso paste
1 žlica	koncentrata povrtnog temeljca
2 žlica	<u>Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama</u>
1 žlica	sriracha umaka
2 žlica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
0,25 žlica	mljevenog đumbira
0,25 žlica	mljevenog čilija
100 g	pak choija
0,5	mrkve
100 g	tofua
50 g	očišćenih sjemenki edamamea
100 g	instant ramen rezanaca

PRIPREMA

Korak 1

1 žlica miso paste - **1 žlica** koncentrata povrtnog temeljca - **2 žlica** Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama - **1 žlica** sriracha umaka - **2 žlica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak - **0,25 žlica** mljevenog đumbira - **0,25 žlica** mljevenog čilija

U svaku teglu dodajte polovicu miso paste, koncentrat povrtnog temeljca, Kikkoman sezamovo ulje, sriracha umak, Kikkoman soja umak, mljeveni đumbir i mljeveni čili.

Korak 2

100 g pak choija - **0,5** mrkve - **100 g** tofua - **50 g** očišćenih sjemenki edamamea - **100 g** instant ramen rezanaca

Nasjeckajte pak choi na sitno, mrkvu narežite na tanke štapiće, a tofu na kockice. Stavite nasjeckano povrće i tofu u tegle. Dodajte edamame i rezance. Prelijte sastojke vrućom vodom, pričekajte 5 minuta, promiješajte i poslužite.