



Pratos Principais

Vegetarianos

## Ramen Vegetariano

🕒 55 min.

👤 Médio

💰 Caro

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

2 embalagens de Sensational Pieces GARDEN GOURMET  
200 g de cebola  
6 dentes de alho  
20 g de gengibre  
Pimenta branca q.b.  
4 colheres de sopa de óleo de sésamo  
10 g de açúcar  
25 g de pasta miso  
2,5 ml de caldo de legumes  
10 g de algas kombu  
150 g de cogumelos shiitake  
90 g de couve chinesa  
150 g de milho cozido  
20 g de sementes de sésamo  
600 g de massa udon

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 198,6 kcal | 10%* |
| <b>Proteínas</b>           | 16,0 g     | 32%* |
| <b>Lípidos</b>             | 7,8 g      | 11%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 15,1 g     | 6%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Corte a cebola, o gengibre e o alho.
- 2 Corte os cogumelos shiitake em fatias e salteie-os em 2 colheres de sopa de óleo de sésamo durante 2 a 3 minutos, mexendo. Reserve.

- 3 Na mesma panela, salteie o alho, a cebola e o gengibre em 2 colheres de sopa de óleo de sésamo. Salteie durante 8 minutos em lume médio, mexendo ocasionalmente. Adicione as sementes de sésamo, a pimenta, mexa e cozinhe durante mais 2 minutos.
- 4 Adicione as duas embalagens de Sensational Mediterranean Pieces aos legumes e cozinhe durante mais 4 minutos.
- 5 Adicione a pasta miso e o açúcar. Mexa e deixe cozinhar durante 3 minutos.
- 6 Adicione o caldo de legumes e as algas kombu.
- 7 Cozinhe durante 15 minutos em lume médio-alto. Retire a alga kombu.
- 8 Coza os noodles Udon de acordo com as instruções do fabricante. Depois de cozidos, coe, mas não arrefeça os noodles.
- 9 Disponha os noodles num prato e adicione o caldo com os Sensational Pieces, o milho de um lado, os cogumelos shiitake e a couve chinesa em juliana fina do outro.