

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

Energia	198,6 kcal	10%*
Proteínas	16,0 g	32%*
Lípidos	7,8 g	11%*
Hidratos de Carbono	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.